جمالك يهمنا

إعداد

أسماء إبراهيم المصري

دار العلم والإيمان
للنشر والتوزيع

٦٤٦.٧٢٦

ا . أ — المصري ، أسماء إبراهيم .

جمالك يهمنا / أسماء إبراهيم المصري .- ط١.- دسوق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .

188 ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .

تدمك : 9 – 582 – 308 – 977 – 978

١. التجميل . ٢. الجمال - رعاية صحية.

أ - العنوان.

رقم الإيداع : ١١٠٧٨

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة – بجوار البنك الأهلي المركز
هاتـف- فاكس : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١
محمول : ٠٠٢٠١٢٧٧٥٥٤٧٢٥-٠٠٢٠١٢٨٥٩٣٢٥٥٣
E-mail: *elelm_aleman@yahoo.com*

٢٠١٨

فهرس الكتاب

جمال البشرة والعناية بـها

تنشغل المرأة بأشياء كثيرة ولكن يبقى همها الوحيد هو جمالها والعناية ببشرتها والبشرة النضرة الصحية هي اكبر ثروة تمتلكها المرأة، وإن كانت حالة البشرة الخارجية تعتمد على طبيعتها الداخلية وتغذيتها إلا أن الاهتمام والتغذية الخارجية والمستحضرات الغنية والمناسبة لنوعها والطريقة السليمة لتنظيفها والتعامل معها عوامل لا يمكن إغفال تأثيرها على مظهر البشرة.

دليلك للتعرف على نوع بشرتك وكيفية العناية بـها

معرفة نوع البشرة هو أول الخطوات للعناية السليمة بالبشرة والحفاظ عليها. فلا يمكنكِ تحديد جودة منتجات العناية بالبشرة وتأثيرها على الجلد وهل تناسب احتياجات بشرتك أم لا إلا بمعرفة نوع بشرتك أولاً.

ونوع البشرة يتحدد أساساً بالجينات الوراثية، أما الحفاظ على جمال البشرة وحيوية الجلد فهذا يتوقف على عاداتك الغذائية واليومية في العناية بالبشرة.

وللبشرة ٥ أنواع أساسية تعرفي عليها معنا في هذا المقال وكيفية العناية بكل نوع.

يعد اختبار المناديل الورقية هي أبسط الطرق لتحديد نوعية البشرة ولعمل هذا الاختبار ضعي منديل ورقي على بشرتك في الصباح بعد الاستيقاظ دون غسيل الوجه، وحددي نوعية بشرتك من خلال الأنواع التالية :-

أنواع البشرة وكيفية معرفتها :-

البشرة الطبيعية (العادية):-

إذا كان المنديل خالي من الزيوت بعد وضعه على البشرة فأنتِ من أصحاب البشرة العادية. وتُميز البشرة العادية من البشرة الجافة عن طريق المظهر الخارجية حيث تتسم البشرة العادية بمرونتها وليونتها ونضارتها ونعومتها، وهي أكثر أنواع البشرة التي لا تحتاج إلى عناية خاصة وتبدو دائماً نظيفة وحيوية دائماً. وأصحاب البشرة العادية لا يواجهون عادةً مشكلات الجلد الشائعة كالحبوب والبثور أو الجفاف والتشققات وتستقبل جميع مستحضرات التجميل ولا تصاب بحساسية بسهولة.

البشرة العادية، بالنسبة للمحظوظين كفاية لامتلاكها تبدو ناعمة وجامدة الملمس في الوقت نفسه، ليس هناك مساحات دهنية أو جافة، أو بقع أو بثور أو مشاكل، إنها شائعة لدى الأولاد ولكنها قليلة لدى الراشدين.

كيفية العناية بها :-

- غسول مناسب لنوع بشرتك وكريم مرطب خفيف.
- نظفيها جيداً باستعمال منظف ملائم، مرة على الأقل في اليوم.
- ضعي عليه كريماً واقياً من الشمس عند الخروج من البيت لحمايتها من ضرر الشمس.

البشرة الدهنية (الزيتية) :-

✓ البشرة الدهنية :-

إذا كنتِ من أصحاب البشرة الدهنية فإن المنديل سيمتص الزيوت الزائدة من أنحاء متعددة من البشرة كالخدود والجبهة والأنف والذقن. والبشرة الدهنية تحتاج هي الأخرى لعناية خاصة وذلك لتعرضها الدائم لظهور الحبوب والبثور والرؤوس السوداء كما تظهر دائماً بمظهر دهني ولمعة غير محببة كما تتسم البشرة الدهنية بمسام واسعة. وبرغم ذلك فإن البشرة الدهنية تتميز بشبابها لفترة طويلة وأصحاب البشرة الدهنية لا تظهر لديهم التجاعيد المبكرة والخطوط الرفيعة.

يمكن أن تظهر البشرة الذهنية بعد النضوج الجنسي، حيث تؤدي التغيرات في مستوى الهرمونات إلى زيادة مقدار مادة الزهم المنتجة مما يجعل البشرة زيتية مع مسام ظاهرة ومظهر براق وميل إلى البثور أو حب الشباب، لكن ميزة البشرة الذهنية تتجلى في ميطها إلى التجاعيد في سن متأخرة ولذلك تبدين أكثر لمدة أطول كيفية العناية بها :-

- استخدمي منظفاً خاصاً بالبشرة الدهنية على الأقل مرتين يومياً.
- لا تفرطي في تنظيف البشرة في محاولة للتخلص من الزهم، فهذا يحفز ببساطة الغدد الدهنية.
- استخدمي ملطفاً للبشرة أو مادة قابضة بعد التنظيف لتحسين ظهور المسام الكبيرة.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والكربوهيدرات.
- حاولي معالجة مشاكل البشرة فور ظهورها، بما في ذلك فورة البقع أو اللطخات، فهذا يحول دون تفاقم المشكلة.

البشرة الجافة :-

قد يختلط الأمر على أصحاب البشرة الجافة وأصحاب البشرة العادية لأن المنديل يكون خالي من الزيوت في حالة البشرة الجافة أيضاً ويتم تمييز البشرة الجافة من البشرة العادية عن طريق ملمس البشرة ومظهرها، فالبشرة الجافة عادةً تظهر بمظهر شاحب وغير حيوي وتكون مشدودة وتميل للخشونة والجفاف دائماً وخاصةً في فصل الشتاء وقد يصل الأمر لحد تكوين القشور عليها.

والبشرة الجافة من أكثر أنواع البشرة المعرضة لظهور التجاعيد المبكرة والالتهابات. والسر في الحفاظ على صحة البشرة الجافة ومنع ظهور التجاعيد المبكرة هو الترطيب المستمر للبشرة.

تميل البشرة الجافة إلى أن تحتوي على البقع المشققة والمحرشفة بسهولة إنها دقيقة البنية وفيها مسام صغيرة وتشعرين أنها مشدودة عند تنظيفها، إنها أكثر عرضة لعلامات الشيخوخة المبكرة مثل الخطوط والتجاعيد، نادراً ما تظهر البقع فيها لكنها عرضة للحكاك والاهتياج.

التعامل السليم مع هذه البشرة : -

- **تناول الماء بكميات كبيرة .**
- **استخدام الكريمات المرطبة يوميا .**

كيفية العناية بها :-

- **غسول لطيف ويفضل غسول بمكونات عشبية (يمكن استخدام شامبو الأطفال كغسول للبشرة الجافة وذلك لخلوه من الكيماويات القاسية على البشرة).**
- **كريم مرطب نهاري وليلي ويمكن استخدام زيت جوز الهند ككريم ليلي خفيف ومغذي للبشرة الجافة.**
- **ماسكات مرطبة للبشرة ويفضل الماسكات الطبيعية ومن أفضل الماسكات المرطبة للبشرة ماسك العسل والأفوكادو المهروس وماسك المايونيز.**

البشرة الحساسة :-

إنها شبيهة بالبشرة الجافة وهي النوع الذي يميل إلى إظهار الأوردة المهشمة والكشف عن حساسيته تجاه العطور ومواد التجميل، وهي تمتاز عادة بلون متورد جداً في الخدين، يمكن للطقس البارد جداً أو الحار جداً أن يفاقم مشاكلها.

كيفية العناية بها :-

- **اختاري منتجات العناية بالبشرة الخالية من الروائح المضادة للحساسية للتخفيف من فرص ردات الفعل المعاكسة.**
- **ضعي طبقة كثيفة من الكريم المرطب على الخدين للحؤول دون الأوردة المهشمة.**
- **لا تستخدمي المواد القابضة أو المنعشة.**
- **استخدمي كريماً واقياً من الشمس مضاد للحساسية كلما خرجت من البيت.**

البشرة المركبة (المختلطة) :-

إنها ربما النوع الأكثر شيوعاً خصوصاً بين المتقدمين في العمر يكون القسم الوسطي من الوجه أي الجبين والأنف والذقن دهنياً وأكثر خشونة من بقية إنحاء الوجه. ويكون الخدان عاديين أو جافين. والبشرة المركبة عرضة للطخات من حين إلى آخر.

كيفية العناية بها :-

- **نظفي وجهك بمنتج خالٍ من الصابون لمنع الأماكن الجافة من التجفاف أكثر ولتفادي تحفيز الغدد الدهنية.**
- **ضعي طبقة من الكريم على الأماكن الجافة. واستخدمي منتجاً خفيفاً عند الضرورة في الأماكن الزيتية.**
- **استخدمي كريماً واقياً من الشمس عند الخروج من المنزل.**

البشرة المختلطة :-

إذا ظهرت على المنديل بقع زيتية من منطقة الأنف والجبهة فأنتِ من أصحاب البشرة المختلطة وهي من أكثر أنواع البشرة شيوعاً بين السيدات والفتيات. والبشرة المختلطة هي مزيج من البشرة الجافة والبشرة الدهنية حيث تكون منطقة الخدود ومحيط العين جافة بينما تكون منطقة الأنف والذقن والجبهة دهنية.

وللعناية بالبشرة المختلطة ستحتاجين إلى:-

- غسول خفيف لتنظيف البشرة دون التسبب في جفافها ولا يستخدم أكثر من مرتين يومياً.
- كريم مرطب غني للمناطق الجافة.
- كريم لتغذية محيط العين.

البشرة المختلطة الدهنية:

تستطيعين معرفة إن كانت بشرتك مختلطة دهنية بغسل وجهك وبعد ربع ساعة من غسله ضعي منديلاً عليه إن وجدت أن المنديل قد ابتل أو ظهرت عليه بعض البقع فهذا يعني أن بشرتك مختلطة دهنية وتعتنين بهذا النوع من البشرة بالطرق التالية :-

- استخدمي لهذا النوع من البشرة الكريمات الخالية من الزيوت.
- احرصي على استخدام الغسول الصباحي فهو ينشف الدهون.
- أزيلي المكياج قبل النوم بمزيل مكياج خالي من الزيوت، فالمكياج يسبب ازدياد دهون البشرة.
- استخدمي المطهر الخاص بالبشرة المختلطة الدهنية عند ظهور البثور في الوجه أثناء العادة الشهرية.

البشرة المختلطة الجافة :-

يمكن معرفة البشرة المختلطة الجافة من خلال الإطلاع عن مواقع الدهن والجفاف في البشرة وإذا كانت بشرتك دهنية في الأنف والجبين والذقن وجافة في الخدود تكون بشرتك مختلطة جافة ويمكنك الاعتناء بها بالطرق التالية :-

- الامتناع عن استخدام الغسول أو الصابون أكثر من مرة في اليوم.
- استخدام الكريم المرطب على الخدود والمناطق الجافة فقط.
- مراعات استخدام نوعين من الكريم على البشرة المختلطة الجافة، الخاص بالبشرة الجافة الذي يحتوي على الزيوت ونستخدمه على الخدود، والكريم الخاص بالبشرة الدهنية الخالي من الزيوت والذي نستخدمه على الجبين والأنف والذقن.
- الإكثار من شرب الماء خلال النهار حتى نساعد البشرة على ترطيب نفسها.

البشرة الحساسة:-

مثل البشرة الجافة والعادية لا تظهر البشرة الحساسة أي آثار زيتيه على المنديل ويمكن معرفتها من خواصها الخارجية فهي بشرة جافة دائماً مشدودة وتتعرض للالتهاب والاحمرار سريعاً، كما قد تتعرض أصحاب البشرة الحساسة إلى الشعور بالحكة.

والبشرة الحساسة أيضاً معرضة لظهور الحبوب. وتعتبر البشرة الحساسة من أكثر أنواع البشرة التي تحتاج لعناية خاصة دائماً.

وتعتبر أصعب أنواع البشرات وترجع حساسية كل بشرة لأسباب مختلفة ولا تستقبل مستحضرات التجميل ولديها حساسية منها ومن بعض أنواع الكريمات . بعد معرفتك لأنواع البشرة وتحديدك لنوع بشرتك حاولي الاهتمام باستخدام المستحضرات الخاصة بنوع هذه البشرة. جوز الهند أفضل الخيارات لتقشير البشرة الحساسة.
وللعناية بالبشرة الحساسة ستحتاجين إلى :-

- غسول لطيف جداً ويفضل استخدام صابون الأطفال.
- كريم مرطب ذو تركيبة خفيفة ويمكن أيضاً استخدام لوشن مرطب للأطفال.

وصفات طبيعية للعناية بالبشرة السمراء وتفتيحها لتنظيف البشرة

تغسل البشرة يوميا بهذا الغسول للمحافظة على جمال وإشراق البشرة السمراء. ولتحضير هذه الوصفة نحتاج إلى ٥ ملاعق كبيرة من الحليب السائل عصير ليمونة حامضة، زلال بيضة مخفوقة، زيت زيتون، ربع ملعقة طعام من ماء الورد، ملعقة كبيرة من اللبن وملعقة طعام من الدقيق.

أما الطريقة المتبعة في تحضير هذه الوصفة؛ نخلط المكونات جيدا، ثم نزيد القليل من اللبن لجعل المزيج رخوا ورقيقا، أو نجعل شيئا من الدقيق في المزيج لزيادة تماسكه. ثم نمد المزيج على الوجه، ونتركه حتى ينشف، ثم نفركه، بعد غمس الأصابع بزيت الزيتون. بعد هذه العملية، نغسل الوجه بغسول النشاء، ونذوب مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق النشاء في مقدار أربعة أكواب من الماء.

ولتفتيح البشرة :-

للعناية بالبشرة السمراء وتفتيحها يلزمنا ملعقة صغيرة من الحليب، ملعقة صغيرة من العسل، ملعقة صغيرة من عصير الليمون، ونصف ملعقة صغيرة من زيت اللوز. ونبدأ بخلط جميع المكونات بشكل جيد ووضعها على الوجه، ثم نغسلها بعد ١٠ إلى ١٥ دقيقة، وهذه الخلطة تساعد في إعادة اللمعان والحيوية إلى الوجه وتفتح البشرة السمراء، وتزيل عنها التصبغ الناتج عن الشمس.

كيفية التعامل مع البشرة بعد التعرف على نوع البشرة :

١-التنظيف الدوري :

أي تنظيفها بماء متوسط الحرارة وهي أفضل خدمة تقدمينها لبشرتك في النهار وخصوصاً بالليل لان ذلك يساعدها على تأدية وظائفها بطريقة صحيحة.

٢-الاهتمام بالتغذية السليمة:

هو مؤشر حقيقي على الصحة العامة والاهتمام بالتركيز على الفواكه والخضروات والإكثار من شرب الماء مهم جداً للبشرة ونضارتها، بغض النظر عن البشرة وعمرها لأنها عرضة إلى فقدان الرطوبة الطبيعية وانخفاض نسبة الماء فيها وذلك يعود إلى التعرض لأشعة الشمس والأجواء المحيطة به.

٣ -يفضل التوجه إلى المواد الطبيعية:

في انتقائك إلى مواد التجميل والماكياج، لأنها تحتوي على اقل كمية ممكنة من المواد الكيماوية والعطور.

٤-حماية البشرة من تأثيرات التدخين:

التدخين مضر جداً بالبشرة، ويترك علامات تلف خطيرة بالأنسجة المطاطية.

٥-العناية الخاصة بالجلد تحت العين، وما حول الفم:-

لأنها بحاجة إلى عناية من نوع خاص، حيث هناك مستحضرات خاصة لهذه المناطق.

٦-البشرة بحاجة إلى حماية من أشعة الشمس الضارة:

ولمن يبحثون عن لون برونزي لبشرتهم فبإمكانهم استعمال الكريمات المسمرة ولكن يجب معرفة أن مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس لا تقي كلياً ولكن تقلل من الضرر للتعرض لأشعة الشمس حيث أن الإفراط في التعرض لأشعة الشمس يسبب سرطان الجلد.

٧-للمحافظة على البشرة و على شبابها وحيويتها:

باستعمال واقي من الشمس قبل الخروج من المنزل بفترة قصيرة، مهما كانت نوعية البشرة أو لونها. ولكل نوع بشرة أو لون مستحضر خاص ذو درجة مختلفة للوقاية. مخاطر التعرض للشمس أدركتها النساء خلال الأعوام القليلة الماضية منها إحراق وتجفيف البشرة والسبب في شيخوختها المبكرة لذلك وقاية البشرة من أضرار أشعة الشمس مهم جداً. علماً بأن شمس المرتفعات هي أشد أذى من شمس الشاطئ فقد تترك على الجلد آثار مؤلمة.

تنظيف البشرة

إن عملية تنظيف البشرة تعد من أهم الخطوات في العناية اليومية للبشرة ومن المهم أن تتم بعناية شديدة بداية مع اختيار المنظف الصحيح إلى كيفية استعماله.

من هنا تعرفي معنا طريقة اختيار مستحضر تنظيف البشرة وكيفية استعماله للحصول على أفضل النتائج.

اختيار المنظف:-

غسل الوجه بالماء فقط عادةٌ سيئة تتبعها عدد كبير من السيدات لأنها لن تتمكن من إزالة الدهون، العرق، البكتيريا والفطريات والخلايا الميتة التي تتراكم على سطح الجلد. لذلك يجب اختيار منظف مناسب لنوع بشرتك.

البشرة الجافة:-

إذا كنت تتمتعين ببشرة جافة فيجب عليك استعمال منظف غني خال من الكيماويات التي قد تسبب في تهيج للبشرة.

البشرة الدهنية:-

تحتاج البشرة الدهنية إلى مزيل للدهون الزائدة واللمعان بدون أن يجفف البشرة.

البشرة المركبة :-

تتضمن البشرة المركبة على مناطق دهنية و أخرى جافة. فإذا استعملت منظف للبشرة الدهنية سيكون قاسيًا على الأجزاء الجافة كما أن استعمال منظف للبشرة الجافة سيزيد المناطق الدهنية سوءًا من هنا يجب عليك البحث عن المنتج المخصص للبشرة المركبة.

البشرة المعرّضة لحب الشباب:-

البشرة المعرضة لحب الشباب تحتاج إلى منظف قوى للقضاء على البكتيريا المحتجزة مع الدهون المتمركزة تحت سطح الجلد لتمنع ظهور حبوب جديدة.

البشرة الحساسة :-

اختلف الخبراء في تعريف البشرة الحساسة إلا أنهم اتفقوا على عوارض التهيج التي تظهر على خلايا الجلد مع احمرار فيها . لذلك، ينصح باستخدام منظف لطيف أو استشارة الطبيب لمعرفة أفضل منظف لبشرتك.

البشرة في فترة منتصف العمر :

تتميز البشرة في هذه الفترة العمرية بأنها تميل إلى الجفاف. اختاري منظف لطيف يحتوى على مضادات الأكسدة ومرطبات الجلد. كما يفضل أيضا استخدام المنظف الذي يحتوى على مقشر لإزالة الخلايا الميتة وإظهار الخلايا الجديدة الأكثر شبابًا.

طريقة استعمال منظف الوجه الصحيحة:-

- ابدئي بغسل يديك أولاً كونها منبع البكتيريا التي قد تنتقل إلى الوجه.
- اغسلي وجهك بالماء الدافئ والصابون أو المستحضر الذي قد اخترتيه.
- بعد ذلك مدي منظف الوجه على بشرتك بشكلٍ متساوي. ثم دلكي وجهك بحركات وإزيليه بواسطة الماء الدافئة.
- بعد التجفيف استعملي الكريم المرطب الخاص بك.
- كرري العملية صباحًا ومساءً.

يمكن للمرأة استعمال قماشة، إسفنجه، أو فرشاة مخصصة لغسل بشرة الوجه بدلًا من اليدين لأنها تساهم في قشر الطبقة السطحية للبشرة.

عملية تنظيف بشرة الوجه مهمة جدًا قد تهملها المرأة أحيانًا لأنها متعبة وتتطلب منها الالتزام ولكن تذكري دائمًا أن الشوائب، الرواسب، الفطريات والبكتريا قد يكون لها تأثير مدمر على خلايا بشرتك مما يجعل عملية التنظيف يوميًا من أولوياتك للحصول على بشرة نضرة مشرقة.

للعناية ببشرتك هي إعطاؤها العناية التي تستحقها بحسب نوعها

جمال البشرة تعتبر البشرة الصافية النضرة الخالية من العيوب حلم كل فتاة، حيث إنّها تعتبر من مقومات الجمال والتألّق، تختلف مقاييس العناية بالبشرة من سيدّة لأخرى وذلك حسب حاجتها لذلك، فالعناية تكون على حسب نوع البشرة لأنّ كل منها تحتاج لمستحضرات خاصة للعناية، وهنا سوف نتعرف عن كيفية العناية بالبشرة بشكل يومي لتجنب تعرضها لأي من المشكلات التي تواجه العديد من الأشخاص

وهناك بشكل عام خمسة أنواع للبشرة وهي الجافة والدهنية والعادية والحساسة والمختلطة ، وطبيعة بشرتك سواء كانت فاتحة أو داكنة، وراثية إلا أنه يمكنك أن تفعلي الكثير من اجل تحسين مظهر وملمس بشر.. فلنأخذ كل نوع على حدة من ناحية الأعراض وكيفية علاجها والأقنعة المناسبة لها

البشرة الجافة :-

يمكن أن تكوني قد ولدت ببشرة جافة، أو أن بشرتك أصبحت مع التقدم في العمر، أو مع تغيرات المناخ، جافة، فالتعرض الكثير لأشعة الشمس أو التعرض للهواء الجاف أو البارد جدا يمكن أن يسبب تغير بشرتك إلى النوع الجاف لذا تصبحين بحاجة إلى المزيد من الماء والزيوت لمحاربة جفاف الجلد.

أعراض البشرة الجافة :-

- ✓ **تشعرين أن بشرتك مشدودة في معظم أو كل مناطقها .**
- ✓ **عادة تبدو البشرة الجافة باهتة لا حياة فيها .**
- ✓ **تلمسين بوضوح خشونة بشرتك .**
- ✓ **تكون بشرتك متقشرة .**
- ✓ **لا تكون المسامات واضحة جدا للعيان .**
- ✓ **تميلين لحك البشرة لاحقا .**

العناية بالبشرة الجافة :-

- ✓ **عليك استعمال منظف معتدل ولطيف بحيث لا يكون قاسيا على وجهك فبشرتك لا تحتوي على الكثير من الزيوت ولا تريدين بالطبع أن تحرميها من القليل الذي تتمتع به .**
- ✓ **المرطب أهم ما يمكن أن تستعمليه، لا تنسي المرطب أبدا فالبشرة الجافة هي الأكثر سرعة في الإصابة بالتجاعيد بسبب جفافها، وجفاف البشرة يأتي في المرتبة الثانية بعد التعرض للشمس في الإصابة بشيخوخة البشرة المبكرة .**
- ✓ **الواقي مهم جدا، فلا تخرجي أبدا إلى الشمس بدونه .**
- ✓ **استعملي الماسك المغذي لبشرتك والزيوت الطبيعية .**
- ✓ **تجنبي استخدام منتجات أعدت للبشرة الدهنية، لأنها تعمل على إزالة الدهن الزائد الذي لا يوجد عندك أصلا، يمكنك استخدام مستحضرات البشرة الحساسة، لكن ابتعدي عن تلك المخصصة للدهنية .**

الأقنعة الخاصة بالبشرة الجافة

- ✓ قناع الموز :-

اخلطي ملعقتان من دقيق الشوفان مع موزه واحدة وملعقة عسل أبيض ضعيه على الوجه بعد غسله بالماء فقط ثم يغسل الوجه بالماء الدافئ.

- ✓ قناع لبن الزبادي : -

يوضع لبن الزبادي على الوجه بعد تنظيفه جيدا ويترك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم يغسل بالماء الدافئ.

- ✓ قناع الكمثرى : -

تهرس ١٤ ثمرة كمثرى جيدا ثم يضاف إليها بياض بيضة واحدة و١٢ ملعقة عسل نحل ويعاد خلطها جيدا لصنع عجينة ، تدهن البشرة بالخليط ثم يشطف الوجه بالماء بعد ١٥ دقيقة.

- ✓ قناع الجريب فروت :-

تخلط ١ ملعقة كبيرة دقيق الذرة مع ١ ملعقة كبيرة من قشر الجريب فروت المبشور جيدا مع ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة ، ثم ينشر الخليط على الوجه مع تجنب المناطق المحيطة بالعينين مع التدليك المستمر ، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر ويجفف.

البشرة الدهنية:-

- ✓ يمكنك معرفة إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية بسهولة، ومن الأعراض التي يمكنك رؤيتها بوضوح لتعرفي فيما إذا كانت دهنية أن: مساماتك تكون مسدودة.
- ✓ تبدو بشرتك دهنية الملمس أو أن تكون هكذا بالفعل.
- ✓ يبدو اللمعان بوضوح على وجهك.
- ✓ يكون من السهل أن تصابي بالبثور أو الرؤوس السوداء أو البيضاء.
- ✓ يختفي ماكياجك سريعا بعد وضعه بساعات قليلة.

العناية بالبشرة الدهنية :-

- ✓ نظفيها على الأقل مرتين يوميا بمنظف معتدل لمنع انسداد المسام لكن لا تبالغي في التنظيف.
- ✓ بعد استعمال المنظف وقبل وضع الماكياج استعملي قابضا لبشرتك، لكن احذري من الذي يكون أساسه الكحول.
- ✓ لا تظني أنك لست بحاجة إلى كريم مرطب طالما أنك تملكين بشرة دهنية لكن لا يهم إن تغاضيت عن استعماله يوما كل عدة أيام، لكن ليس إذا كان وجهك يبدو مشدود بعد تنظيفه.
- ✓ اختاري مرطبا خفيفا خاليا من الزيوت وتجنبي الزيوت المعدنية وزبد الكاكاو.
- ✓ الواقي الشمسي مهم لك جدا، على ألا يكون أساسه الزيت،اختاري واقيا شمسيا على شكل جل.

الأقنعة الخاصة بالبشرة الدهنية

قناع الكورن فلور والبيض:-

اخلطي مقدار ملعقتين كبيرتين من كورن فلور مع بياض بيضة ثم ضعي هذا المزيج على وجهك وعنقك ملكن دون وضعه حول العينين يترك القناع لمدة ربع ساعة ثم يغسل بالماء الدافئ.

قناع كمثرى والزبادي:-

قومي بدعك بشرتك بواسطة الوجه الداخلي لقشرة نصف كمثرى وذلك ليخلصك من الخلايا الميتة ، ثم قومي بمزج ملعقة كبيرة زبادي مع ملعقة كبيرة من العسل الأبيض وملعقة كبيرة عصير ليمون ، ووضعه مبشرة على الوجه وتركه لمدة ربع ساعة ثم غسله بالماء الدافئ.

قناع البقدونس والنعناع:-

اخلطي ٣ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المفرومة مع ٣ ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم و ٢٨٥ مل حليب ويقلب جيدا ،ويترك حتى ينقع باللبن لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى ويوضع على الوجه ثم يغسل بالماء ويفضل أن يستخدم صباحا ومساء.

قناع الطماطم:-

تهرس ثمرة طماطم ، ويبشر قشر نصف ليمونة ويضاف لهما قليل من عصير الليمون ويتم خلطهما جيدا يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ.

البشرة الحساسة :-

العناية بالبشرة الحساسة :-

هناك بعض الإجراءات التي يمكنك معها حماية بشرتك من التهيج الذي تتعرض له من جراء تعرضها للمهيجات المختلفة:-

- ✓ **أول ما يجب عليك فعله هو اختيار مستحضراتك بعناية، بحيث يكون أغلبها مخصصا للبشرة الحساسة والباقي معتدلا يناسب أي نوع من أنواع البشرة، ويفضل أن يكون المنظف خاصتك معتدلا ولطيفا.**
- ✓ **اختاري مستحضرات العناية الخاصة بك والماكياج الخاص بك خالية من العطور.**
- ✓ **قللي قدر الإمكان من استعمال مستحضرات العناية واكتفي بالضروري فقط.**
- ✓ **انتبهي إلى أن هناك مستحضرات لا يمكنك استعمالها لأنها تزيد من تهيج بشرتك مثل مقشرات البشرة.**
- ✓ **عند شراء الماكياج اختاري الأدوات الخالية من الزيوت، خاصة كريم الأساس والبلاشر، ويفضل اختيار الماكياج الذي يكون أساسه الماء وليس الزيت.**

الأقنعة الخاصة بالبشرة الحساسة

قناع الحليب والجزر:-

تصب ٧ ملاعق من الماء المغلي على ٣ ملاعق كبيرة من الخس المفروم و ٣ ملاعق كبيرة جزر مبشور ويغطى الإناء ، ويترك لمدة ٩ ساعات للحصول على منقوع مركز.

ثم تضاف ١٤ ملعقة كبيرة من الحليب ويصفى ويعبأ في زجاجة ، ويحفظ في الثلاجة ، ثم يوضع على الوجه ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف بالماء الدافئ.

قناع الجزر:-

اخلطي عصير نصف جزرة مع ربع ملعقة عسل نحل جيدا ، ثم يدهن الخليط على الوجه ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

البشرة المختلطة :-

بعض مناطق وجهك جافة وبعضها الآخر دهني أليس كذلك ؟ !حسنا.. لست الوحيدة فهناك الكثيرات مثلك، والخبر المفرح هو أنه يمكنك العناية ببشرتك من دون أن تستعملي منتجات خاطئة أو تضطري لشراء منتجات عناية أكثر من غيرك.

الأقنعة الخاصة بالبشرة المختلطة

قناع الكمثرى:

اخلطي ثمرة كمثرى مهروسة مع صفار بيضة واحدة و ملعقة كبيرة زيت زيتون ثم يوزع الخليط على الوجه جيدا ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل بالماء الدافئ مع التدليك الخفيف.

قناع زيت اللوز:-

قومي بخلط ١٠٠ جرام من زيت اللوز مع ملعقة عسل أبيض جيدا حتى يشكل معجون سميك ثم ضعي البيضة المخفوقة شيئا فشيئا حتى يندمج الخليط جيدا ثم وزعيه على منطقة الوجه والصدر والعنق واتركيه لمدة ربع ساعة مع التدليك ثم اشطفيه بالماء.

قناع البقدونس:-

تفرم مجموعة من أوراق البقدونس الطازجة ثم تعصر ويضاف عصيرها إلى ملعقة كبيرة من العسل ويخلط جيدا .

يوضع الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

البشرة العادية :-

هي ليست بالجافة ولا بالدهنية ولا بالمختلطة، ولا تعاني من أي مشاكل خاصة بشكل دائم .

ولحماية هذه البشرة عليك إتباع النصائح العامة مع استخدام منظف معتدل ومرطب يناسب بشرتك العادية من دون أن تنسي الواقي طبعا.

الأقنعة الخاصة بالبشرة العادية

قناع الخضروات :-

تهرس نصف ثمرة جزر مطبوخة مع ١ ثمرة لفت مطبوخة وهما دافئتان لصنع عجينة ..

وعندما تبرد العجينة تفرد على بشرة الوجه مع تجنب منطقة حول العينين وتركه لمدة ٣٠ دقيقة ،ثم يشطف بالماء الفاتر.

قناع البيض :-

اخلطي صفار بيضة واحدة مخفوق مع ملعقة صغيرة زيت زيتون وادهني به وجهك ورقبتك بحيث يكون سمكه على جميع الأجزاء متساويا واتركيه على بشرتك لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم اغسليه برفق بالماء الفاتر .. لا تستخدمي الماء الساخن لأنه يجعل البيض قريبا من النضج فيلتصق بالبشرة.

أكثر من ماسك طبيعي ١٠٠% والهدف بشرة كبشرة الأطفال

أن كنت ممن تعاني من نوعية البشرة التي تفتقد إلى الحيويّة والبريق وتعاني من الجفاف فاعلمي أنها معرّضة للإصابة بالأمراض الجلديّة بنسبة كبيرة لكن بالإمكان تفادي القسم الأكبر من مشاكلها بالعناية المركّزة بها والتي تتمحور حول الوصفات الطبيعية الخالية من المواد الكيمائية والغير المكلفة التي ستقدمها لك مجلة ريجيم في هذا الموضوع لترطيب بشرة الجسم والحصول على النضارة والنعومة ولكن قبل ذلك نستعرض بعض النصائح الهامة والمفيدة لهذا النوع من البشرة: -

- شرب كمية كبيرة من الماء يومياً وباستمرار (٨ أكواب).
- تجنب استخدام أنواع الصابون القاسية على البشرة والتي يدخل في تصنيعها المواد الكيميائية المضرة للبشرة.
- تقشير البشرة لمرة واحدة أسبوعيًا يساعد على إزالة خلايا البشرة الميتة، كما يترك ملمسًا ناعمًا لبشرتك.
- استخدام الزيوت الطبيعية عن طريق إضافتها لمياه الاستحمام، يساعد في ترطيب البشرة ويمكن عند صعوبة هذا الاقتراح الاستعانة بالصابون المحضر من الزيوت الطبيعية.
- أبدلي المناديل الجافة بمناديل الأطفال المبللة، وستساعدك في التخلص من الأتربة الدقيقة التي تختبئ في بشرتك.

المساكات الطبيعية :-

1-ماسك بثمرة الافوكادو:-

لعمل قناع من مواد طبيعية في المنزل لترطيب بشرتك، استخدمي ثمرة الأفوكادو وقليل من القشدة أو صفار البيض واتركيه على بشرتك لمدة ١٥ دقيقة ثم قومي بغسل وجهك بالماء البارد، وستحصلين بذلك على بشرة رطبة ورائعة.

2-ماسك بحليب البودرة :-

بلا عناء أو تعب أحضري القليل من حليب البودرة وأضيفي القليل من عصير الليمون حتى تتكون لديك عجينة متماسكة ضعيها على كافة الوجه واجتنبي منطقة العينين واستعيني بفرشات لتتأكدي أنها عمت كافة الوجه والرقبة.انتظري ربع ساعة واشطفي بالماء تتحصلين بعدها على بشرة نضرة ورطبة كبشرة الأطفال ماسك بالزبادي مقدار ملعقة زبادي وملعقة حليب بودرة وأضيفي ملعقة ماء ورد واخلطيه حتى تتجانس و تتماسك وحطي منها بالصباح و المساء وسترين ماذا سيحصل لن تصدقي.

3-ماسك جل السكر لنعومة البشرة و نضارتها:-

قومي بخلط زيت اللوز (نصف فنجان) مستخلص الفانيليا (نصف ملعقة) و العسل) ملعقة كبيرة(و الفيتامين) e ملعقة كبيرة يباع في الصيدليات (في إناء عميق،أضيفي السكر الأسمر (نصف فنجان) تدريجيا إلى أن تمتزج كل المكونات جيدا، كما يمكنك استبدال زيت اللوز بزيت الزيتون إن لم يتوفر لديك. كما يمكنك الاستغناء عن الفيتامين e إن لم تجديه لكن استعماله سيكون أفضل لأنه يعمل على تغذية البشرة.

بإمكانك أن تستعملي الوصفة على الوجه أو على الجسم بأكمله، مع مراعاة عدم مس الأماكن التي بها جروح أو إصابات، يتم استعمال هذه الوصفة على شكل مقشر، حيث يتم تمديدها على البشرة بحركات دائرية لطيفة و خفيفة، و بعد ذلك يتم شطفها بواسطة الماء البارد، و بعد غسلها حبذا لو استعملت المرأة كريم لترطيب البشرة يناسب طبيعتها * تستعمل مرة في الأسبوع وليس يوميا*

4-ماسك بزيت الزيتون :-

أضيفي زيت الزيتون إلى كوب من السكر إلى أن يلتصق السكر كمعجونه. ضعيها على جسمك نصف ساعة واتركيها إلى أن تيبس. دلكيها بحركة صاعده هابطه لإزالة الجلد السطحي الميت. .ثم اغتسلي بماء فاتر..

5-ماسك الشاي الأخضر :-

يوضع كيس الشاي الأخضر في كمية من الماء المغلي على النار لمدة دقيقتين ثم يرفع من على النار ويترك الماء ليبرد ويخلط طحين الأرز أو الشوفان الناعم (٣ أو ٤ ملاعق) مع ثلاث ملاعق كبيرة من ماء الشاي الأخضر إلى أن تحصل على خليط متجانس يمكن فرده على الوجه .تضاف ثمرة الموز المهروسة أو المانجو المهروسة ويقلب الخليط جيداً حتى يمتزج بشكل كامل يفرد الماسك على بشرة نظيفة وجافة ويترك لمدة ربع ساعة ومن ثم يغسل الوجه بالماء البارد مع فرك البشرة.

تعرفي على أكثر ٤ مشاكل تواجه البشرة وحلولها

البثور والبقع الداكنة وغيرها تعتبر من أكثر مشاكل البشرة شيوعاً وخاصة لدى النساء. إذا كنت تواجهين أحد هذه المشاكل التي تسبب لك الإزعاج أو الحرج فإليك بعض الحلول العملية لأكثر مشاكل البشرة شيوعاً.

١-الهالات السوداء والانتفاخ حول العيون :-

الهالات السوداء من أكثر المشاكل شيوعاً وعادة ما تحدث بسبب قلة النوم والسهر لليالي متتالية، وكثيرا ما يصحبها انتفاخ الجفون مما يفسد المظهر تماماً.

الحل : تقليل تناول الملح والأطعمة المملحة يقلل من هذا الانتفاخ. احرصي أيضاً على تدليك العين بجل مخصص للعين، استخدمي هذا الجل بعد تبريده حول العينين في حركة دائرية ناعمة قبل الذهاب إلى الفراش يومياً. استخدام أكياس الشاي الخضراء المجمدة لفترة وجيزة.

٢-البقع الداكنة عل الوجه واليدين :-

البقع البني على بشرة الوجه أو البشرة هي إحدى علامات التقدم في السن والتعرض المستمر للشمس بدون كريم واقي يزيد من ظهور هذه البقع.

الحل : استخدام كريم تفتيح يحتوي على الهيدروكينون مع فيتامين C أو يمكنك استشارة الطبيب لاختيار الحل المناسب مثل التقشير الكيميائي أو العلاج بالنبضات الضوئية.

٣-جفاف البشرة :-

جفاف الجلد يحدث عادة بسبب الأكزيما أو التهاب الجلد الناتج من الحساسية للطعام أو بعض المواد الكيميائية، والظروف الجوية القاسية، العطور القوية أو الشامبو.

الحل : من المفضل استخدام الحلول الطبيعية للتخلص من جفاف البشرة. استخدمي زيت بذور العنب، والمشمش، أو زيت الرمان لإعادة ترطيب بشرتك. يمكنك أيضا استخدام منشفة مبللة بمزيج من الماء وزيت الزيتون ولفها حول يديك لاستعادة ترطيبها.

٤-اتساع المسامات :-

إذا لاحظت أن مسام جلدك قد أصبحت أوسع مع مرور الوقت، فقد يكون ذلك جرس إنذار للتجاعيد في المستقبل نتيجة فقدان بشرتك للكولاجين.

الحل: لهذه المشكلة هو الحفاظ على بشرتك مشدودة عن طريق استخدام الأمصال والكريمات التي تحتوي على الببتيد. استخدمي غسول للبشرة يحتوي على حمض السالسيلك ليساعد على التخلص من الزيوت الزائدة والخلايا الميتة في البشرة لتسهيل تجدد الخلايا وإصلاحها.

هناك بعض المشاكل التي تواجه البشرة وخاصة البشرة الدهنية حيث تزداد تلك المشاكل عند تغير المواسم حيث يعمل التغير في الطقس على التأثير على بشرتك ربما بالتحسن وربما بالسوء إلا أن البشرة الدهنية هي أكثر أنواع البشرة معاناة من هذه التغيرات.

إليك بعض الحلول التي تساعدك على العناية ببشرتك وظهورها بجاذبية وجمال خاصة في هذه الأوقات حيث تكثر الزيارات والمناسبات مع أيام رمضان وحلول أيام العيد المبارك.

مشاكل البشرة الدهني :-

البشرة الدهنية أو الزيتية من أكثر أنواع البشرة تعرضًا للمتاعب، فهي خشنه الملمس في معظم الحالات، واسعة المسام عادة، وعرضة للإصابة بحب الشباب والنقاط السوداء وغيرها من عيوب البشرة التي تؤثر على جمال المرأة ولا يوجد أفضل من الإعشاب المرطبة والملطفة للجلد التي لا تضر ولا تترك أثرًا سلبيًا على البشرة، بل تعمل على تحسينها عن طريق تضييق المسام وتحسين مظهر البشرة الدهنية.

طرق تحسين البشرة الدهنية:-

القناع الأول:-

ملعقتان من الردة، الردة هي نخالة القمح الناعم + ثلاث ملاعق من ماء الورد.

يخلط المقدارين معًا لتصبح العجينة لينه ويسهل فردها على البشرة.

يفرد هذا القناع ثم يترك لمدة عشرين دقيقة ثم يتم فرك الوجه والرقبة بطريقة هادئة وناعمة، يعمل هذا القناع على إزالة الدهون الزائدة من بشرة الوجه وله تأثير واضح في علاج التهابات البشرة، كما يعمل على تلطيفها، فضلاً عن أن استعمال ماء الورد يضفي عليه مزايا تتمثل في كونه قناعًا ملطفًا وقابضًا وذا رائحة طيبة ومنعشة للبشرة .

القناع الثاني :-

بياض بيضة واحدة + عصير ليمون واحدة + ملعقة ماء ورد + أربع نقاط من حامض البوريك متوافر في الصيدليات الذي يستخدم كغسول للعين.

يتم مزج المقادير جيدًا، ثم يفرد القناع على الوجه والرقبة، ويترك نصف ساعة، ثم يغمس قطنه في ماء الورد ويمسح بها الوجه والرقبة، يكرر هذا القناع مرتين في الأسبوع.

مشاكل البشرة الدهنية:-

البشرة الدهنية أو الزيتية التي تتميز بطابع دهني قد يكون كثيف أحيانا على البشرة تعتبر من أكثر حالات البشرة متاعب للفتيات فقد تكون مع دهنيتها خشنة في أوقات كثيرة.

وواسعة المسام مما يؤدى إلى زيادة إفراز الدهون على سطح البشرة ونمو البكتيريا التي تأكسد تلك الدهون لتحولها إلى رؤوس سوداء أو تقوم بسد مسام البشرة فتكون

حب الشباب وغير ذالك من المشاكل التي تواجه البشرة الدهنية وتؤثر على المظهر الخارجي للبشرة ، وينصح العديد من خبراء التجميل بالاعتماد على المصادر الطبيعية دوما لعلاج

مشاكل البشرة الدهنية والتي تقوم على إزالة طبقة الدهون من على البشرة وتضيق مسام البشرة الواسعة لإعطاء البشرة الكثير من النضارة والإشراق.

واليك بعض الأقنعة لعلاج مشاكل البشرة الدهنية والتخلص من مشكلة اتساع مسام البشرة.

القناع الأول :-

- مقدار معلقة كبيرة من الردة أو النخالة مع معلقة كبيرة من ماء الورد.
- يتم عمل عجينة لين من الخليط ويفرد على البشرة والرقبة ويترك لمدة نصف ساعة ثم يفرك الخليط من على البشرة.
- لتنظفيها وإزالة أثار الدهون من على البشرة ثم يتم شطفه بالماء الفاتر حيث يعمل ماء الورد.
- زيادة إشراق في القناع على البشرة وتبيضها والردة تزيل جميع مخلفات البشرة وأي أثار للرؤوس السوداء.
- يعمل ذالك القناع يوم بعد يوم على البشرة الدهنية حتى تشعري بنضارتها.

القناع الثاني:-

- بياض بيضة واحدة تخلط مع معلقة من عصير الليمون ومعلقة كبيرة من ماء الورد، يتم مزج الخليط جيدا ويفرد على البشرة والرقبة ويترك لمدة نصف ساعة على البشرة ثم يزال بقطعة.

- من القطن تغمس في ماء ورد وتنظف البشرة. يعمل عصير الليمون على تضيق مسام البشرة الواسعة وإزالة الترسبات الدهنية من على البشرة ويعمل بياض البيض على تغذية البشرة من الداخل بالفيتامينات والمعادن الضرورية.
- للحفاظ على نضارة البشرة، أيضا ماء الورد للبشرة يعمل على تلطيفها وزيادة الدورة الدموية بها.
- يكرر الماسك على البشرة الدهنية مرتين أسبوعيا لمدة ثلاث أسابيع ثم مرة أسبوعيا.
- كثيرة هي المشاكل التي تعاني منها البشرة خلال أشهر الحمل، وتخطئ المرأة الحامل في طرق العلاج والتخلص من مشاكلها. اختصاصيَّة التجميل بالمواد الطبيعيَّة ناهد ضناوي؛ تحدثك عن المشاكل التي تعاني منها بشرة الحامل والطرق الطبيعيَّة المتبعة لعلاجها.

تصبغات البشرة :-

معظم التصبغات تظهر لدى المرأة الحامل في الأشهر الأولى من الحمل، حيثُ تلاحظ المرأة عدم توحد لون بشرتها واسمرار بعض المناطق، وإليك بعض التركيبات التي يمكنها توحيد لون البشرة.

قناع دقيق اللوز :-

اخلطي ٣ ملاعق كبيرة من دقيق اللوز مع ملعقتين من دقيق الحمص وأضيفي كميَّة مناسبة من الحليب الدافئ؛ حتى تتكون لديك عجينة قابلة للبسط افردي العجينة على الوجه والرقبة أو المكان الذي يعاني من البقع الداكنة، اتركيه لمدة ١٥ دقيقة، ثم أزيليه بالماء الفاتر ثم البارد.

"لوسيون" الفجل والليمون:-

اخلطي ملعقة صغيرة من الفجل البري المبشور مع عصير ليمونتين صغيرتين اتركيه لمدة ٤٨ ساعة في حجرة دافئة ثم ضعيه في زجاجة. ضعي «اللوسيون» على البقع المخالفة للون الجلد يوميًا بواسطة قطعة من القطن.

كلف الحمل:-

يظهر بين الشهرين الثالث والسادس، وقد يشمل الوجه كله والعنق وجزءًا من الصدر، ويكون أكثر وضوحًا على البشرة السمراء، وعادة ما يزول بعودة الحيض. وإليك هذه الوصفة التي تساعدك على علاج الكلف:

اغسلي وجهك أو المنطقة التي يظهر عليها الكلف صباحًا ومساء بماء «الخطمي» أو بمستخرج نقع أوراق وأزهار هذه النبتة في ماء مغلي بمعدل ٣ ملاعق لكل فنجان ماء. واستخدمي كمادات الفراولة المهروسة على الوجه ليلاً.

حب الشباب:-

يظهر لدى بعض الحوامل خلال الأشهر الأولى من الحمل، ويمكنك علاجه بالتالي: اخلطي مقدار ملعقة كبيرة من «الخميرة»، وملعقة حليب، وخيارة كبيرة ثم ضعيها على منطقة الحبوب مدة نصف ساعة، وأزيليها بالماء الفاتر ثم البارد. (ينصح باستعمال هذا القناع مرتين بالأسبوع).

تورم الأيدي والقدمين:-

يظهر في الأشهر الأخيرة من الحمل، ويكون نتيجة احتباس المياه، إلا إذا ظهر بطريقة مخيفة فيستحسن استشارة الطبيب. وإليك بعض التركيبات التي تفيد في التخفيف من هذا الانتفاخ: ضعي في كل لتر ماء مقدار ملعقة من أزهار «الأرز الذهبي»، وملعقة من أوراق وبراعم «العوسج»، وملعقة من «بتلات الورد الأحمر»، وملعقة من أزهار «الزيزفون»، وملعقة من «الخبازي»، وملعقة من «الخطمي» وضعيها على مكان الانتفاخ.

تشقق الحلمة :-

وهو أمر شائع لدى المرأة الحامل؛ نتيجة لزيادة حجم الثديين واستعدادهما للرضاعة الطبيعيَّة. ويمكنك إضافة ملعقتن من «بذور الحلبة» على لتر من الماء وملعقتين من أزهار «النسرين»، وملعقة من أزهار «البوصير»، وملعقة من الجذر المسحوق «للسنفيتون». يغلى لمدة عشر دقائق ثم يوضع على الحلمة، بعدها دلكيها بزيت اللوز الحلو أو زيت الزيتون.

السيليولايت إذا كنت تعانين منه قبل الحمل، فهذا بسبب قلة شرب المياه، وهنا عليك وضع: ملعقة من بذور «العكرش» المسحوقة وملعقة من نبات «الطرخشقون» وملعقة من أزهار «العراوة» أو ملكة المروج مع ملعقة من شعيرات الذرة، تخلط في لتر من الماء المغلي ثم ضعيها على المنطقة التي تعاني من السيليولايت.

دوالي الساقين :-

تكون نتيجة ضغط الرحم على أوردة الساقين، لذلك يمكنك استخدام ٥٠ قطرة من زيت «السرو» العطري، و٢٠ قطرة من زيت الليمون الحامض العطري و١٠٠ ملليتر من زيت الزيتون. اخلطي المقادير وادهني بها الساق من الأسفل إلى الأعلى فهي كفيلة بتنشيط الأوردة الدمويَّة.

تشققات البشرة :-

نتيجة لتمدد الجلد أثناء الحمل تصاب البشرة بالتشققات. وإليك هذا الزيت المقاوم لتشققات البشرة الذي ينصح باستخدامه يوميًا على البطن والردفين والأماكن التي تظهر عليها التشققات: اخلطي ٥٠ ملليترًا من زيت «الأفوكادو» مع عشرين نقطة من زيت «الليمون الحامض العطري» ودلكي بها جسدك.

العرق الزائد:-

وهو ظاهرة طبيعيَّة، ويمكنك علاجها، باستخدام ثلاث نقاط من زيت «اللافندر»، ملعقة كبيرة من السكر، ٦٠٠ ملليتر من الماء المقطر، تخلط المكونات معًا وتترك لمدة أسبوعين في زجاجة، تكون بعدها صالحة للاستعمال تحت الإبطين. (رجي الزجاجة قبل الاستعمال) .

لا تخلو مرحلة الشباب من المشاكل الجلدية المختلفة ابتداء بالبثور والثآليل والزوائد الجلدية وحتى الدهون الزائدة على سطح البشرة التي تجعلها تبدو لامعة على نحو يلفت الانتباه مما يبعث على الإحراج.

نذكر فيما يلي أكثر المشاكل الجلدية شيوعاً في مرحلة الشباب والنصائح المهمة لعلاجها:-

المشكلة الأولى:حب الشباب:-

يخضع الجسم إلى تغيرات هرمونية خلال سن البلوغ، ويستجيب الجلد إلى ما يحدث من ارتفاع في مستوى الهرمونات. ومن ذلك ظهور شوائب جلدية أو بثره ما من حين لآخر عند معظم الشباب بينما تظهر عند الفتيات قبل الدورة الشهرية.

بالنسبة لبعض الشباب لا يتوقف الأمر عند بثرة أو بثرتين بل تصبح البثور حالة مزمنة تعرف بحب الشباب، وتتميز البثور وقتها برؤوس بيضاء أو رؤوس سوداء تحتوي عادة على قيح.

يتكون حب الشباب غالبا في منطقة الجبهة أو وسط الخدين وهي حالة شائعة تحدث نتيجة لاختلال التوازن الهرموني أو لفرط الحساسية تجاه النشاط الهرموني الزائد في الجسم خلال هذه المرحلة من العمر.

ويمكن أن تشكل ضغوط الحياة اليومية أحد العوامل المساهمة في حب الشباب. ما الذي يساعد في حل المشكلة؟ توجد في الصيدليات بعض العلاجات المتاحة دون الحاجة لوصفة طبية مثل البنزويل بيروكسايد مع الأحماض المختلفة وتتوفر على هيئة كريم أو لوشن أو جل. ومع ذلك يكمن الحل في شراء منتجات متنوعة والتناوب في استخدامها للتعرف على العلاج الفعال من بينها. حيث يمكن استخدام أحدها ليومين أو ثلاثة ثم استخدام منتج أخر ليومين أخرى أو ثلاثة وهكذا حتى يستجيب الجلد لأحدها وبالتالي يمكن الاستمرار بالعلاج المناسب والتوقف عن بقية المنتجات. إذا فشلت جميع المنتجات في السيطرة على حب الشباب فالأفضل استشارة طبيب الجلدية لوصف أدوية أكثر فعالية في علاج حب الشباب بما في ذلك المضادات الحيوية، وغيرها من الخيارات التي يتم إجراءها في العيادة.

المشكلة الثانية :-البشرة الدهنية:-

على الرغم من الارتباط الوثيق بين البشرة الدهنية وحب الشباب إلا أن البعض يعاني من مشكلة البشرة الدهنية فحسب. إذا كانت بشرتك دهنية وخالية من البثور فهناك طريقتين للتخلص من الدهون على سطح الجلد. الأولى باستخدام العلاجات الموضعية، أما الطريقة الثانية فتتم بعلاج المشكلة من جذورها للحد من إنتاج الدهون الزائدة، وكلاهما فعال.

للقضاء على الدهون من سطح البشرة ينصح باستخدام المنتجات التي تحتوي على الكحول مثل المحلول المجفف الذي يمتص الدهون الزائدة من سطح البشرة، ويمكنك أيضا استخدام الشرائح المجففة وهي مصنوعة عن ورق تمت معالجته بشكل خاص لامتصاص الزيوت عن بشرة الوجه.

ويوصي أطباء البشرة باستخدام منتج قابض للدهون حيث يعمل بلطف على البشرة لتخليصها من الدهون وما تسببه من لمعان على سطح الجلد، كما أنه يناسب جميع أنواع البشرة. إذا لم تجدي هذه الطرق نفعاً فمن الممكن اللجوء إلى حبوب الرواكتان للسيطرة على إنتاج الدهون، حيث يؤثر في الغدد الدهنية ويعمل على تثبيط نشاطها. من غير الجيد الإفراط في استخدام الصابون لغسل الوجه بهدف التخلص من الدهون لأن ما يتبعه من شعور يرجع إلى تجريد البشرة من الزيوت الدهنية الطبيعية الأمر الذي يعود بالضرر أكثر من الفائدة. بالمقابل ينصح باستخدام غسولا لطيفاً لتنظيف البشرة مرة أو مرتين في اليوم.

المشكلة الثالثة :- التعرق الزائد :-

التعرق من المشاكل الشائعة بين الشباب سواء كان ذلك على راحة اليد أو باطن القدم أو الإبط أو فروه الرأس أو أي مكان أخر من الجسم. يمكن أن تنجم هذه المشكلة عن أحد السببين التاليين: الأول التوتر والقلق حيث يكون التعرق الزائد في الغالب تحت الإبط، وفي هذه الحالة يمكن علاجها بمضادات التعرق حيث تعمل على الحدّ من إنتاج العرق، كما أنها تقوم بسدّ الغدد العرقية مما يمنع وصول العرق إلى الجلد. إذا لم تساعد مضادات التعرق المتوفرة في الصيدليات في حل المشكلة فعليك استشارة طبيب الجلدية لوصف منتج دوائي أكثر قوة.

وإذا كنت تعانين من التعرق على نحو مستمر فقد تكونين مصابة بما يعرف طبياً بفرط التعرق ***hyperhidrosis*** ، وتتميز هذه الحالة بالتعرق الزائد في الكف وباطن القدم والإبط وأحيانا الوجه.

في كثير من الحالات ينفرد المصاب بفرط التعرق بالمعاناة مع نفسه دون ذكر هذه المشكلة للطبيب. بينما يمكن للطبيب أن يطرح بعض الخيارات العلاجية التي قد تتضمن جراحة بسيطة للغدد العرقية، فضلاً عن البوتكس- وهي المادة ذاتها المستخدمة في علاج التجاعيد، حيث يتم حقن كميات ضئيلة من مادة البوتولينوم توكسين A المنقى في الغدد العرقية لتقوم بمنع (غلق) الإشارات العصبية التي تحفز إنتاج العرق. ويعطي البوتكس نتيجة فعالة في علاج فرط التعرق، ويمكن للمريض أن يلاحظ النقص في التعرق بعد الحقن بالبوتكس. ولكنه يحتاج إلى تكرار الحقن كل ٤ - ٦ شهور.

يذكر أطباء الجلدية بعض الخطوات التي يمكن إتباعها للتقليل من فرط التعرق ومنها:-

- ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية مثل القطن، لكونها أكثر برودة ولقدرتها على امتصاص العرق.
- استخدام بطانة داخلية ماصة في الأحذية، ومنح فرصة للحذاء كي يجف من خلال عدم ارتدائه في يوم تلو الأخر.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي يبدو أنها تؤدي إلى التعرق. وقد تختلف من شخص لآخر إلا أن أراء الأطباء تتفق في أنها تشمل الأطباق ذات البهارات الحارة، أو السوائل الساخنة جدا مثل الحساء.

وأخيرا في الحالات الشديدة من فرط التعرق يمكن أن يكون الخيار الجراحي هو الحل، ويتمثل العلاج الجراحي لفرط التعرق في قطع الأعصاب السمبثاوية بالمنظار (*ETS*) *Endoscopic Thoracic Sympathectomy* ويجب أن تقام العملية الجراحية بدقة شديدة لتفادي أي مضاعفات وعادة ما تكون متاحة فقط في المراكز الطبية الكبرى.

المشكلة الرابعة :-الثآليل :-

قد تدفعك الثآليل إلى إدخال يدك في جيبك كلما سنحت لك الفرصة وذلك في محاولة لإخفائها. ينمو الثآلول كزائدة لحمية اللون أو داكنة في بعض الأحيان وتبدو ككتل أو مطبات تنمو تحت الأظافر أو على الأصابع أو في ظاهر اليد أو في باطن القدم. وأسبابه فيروسية ويرى الأطباء أنه يصيب المراهقين أكثر من غيرهم. فالثآليل حالة شائعة بين الشباب في مرحلة المراهقة حيث المرحلة العمرية التي يبدو فيها العيب البسيط تشوهاً كبيراً بالنسبة لهم.

هناك طرق مختلفة لعلاج الثآليل منها الكي بالتبريد حيث يتم تجميد الثآلول بالنيتروجين السائل، أو العلاج بالليزر أو المواد الكيميائية لحرق الثآلول حتى يتلاشى. وقد ينجح العلاج في إزالة الثآليل إلا أنها مع ذلك قد تعود للنمو من جديد.

من أفضل الطرق لتفادي الثآليل في الأصابع تجنب قضم الأظافر أو جرح اليد، حيث يبدو الجلد المصاب أكثر عرضة للفيروس المسبب للثآليل. تختفي معظم الثآليل من تلقاء نفسها ودون علاج في غضون سنتين. ولا تعتبر الثآليل خطيرة من الناحية الصحية ولكنها إذا أصبحت مصدر إزعاج فالأفضل مراجعة الطبيب لمناقشة خيارات العلاج المختلفة.

المشكلة الخامسة :الأكزيما، التهاب الجلد التأتبي :-

على الرغم من شيوع الأكزيما لدى الأطفال أكثر من غيرهم إلا أن أعراض أكزيما الجلد قد تستمر مع الشخص إلى سن المراهقة. ويجد العديد من المراهقين المعتادين على ممارسة الرياضة أن الأكزيما التي رافقتهم في الطفولة تزداد سوء في مرحلة الشباب، وتتفاقم أكزيما الجلد مع إصابات الملاعب أو المعدات الرياضية التي يتم ارتداؤها على الركبة أو الكاحل على سبيل المثال.

تعمل منتجات الترطيب الثقيلة وغير المعطرة كخطوة أولية في العناية بالجلد وتخفيف الأكزيما، لاسيما عند الاستحمام بعد مزاولة الأنشطة الرياضية والخروج في الهواء الطلق حيث تكون البشرة أكثر عرضة للجفاف. وهكذا ينصح باستخدام لوشن ترطيب الجسم مباشرة بعد الاستحمام أو السباحة.

أشعة الشمس وتأثيرها على البشرة

يعلم الجميع مدى أهمية التعرّض لأشعة الشمس من أجل الحفاظ على صحّة الجسم والبشرة من جهة، ومن جهة أخرى حذّر اختصاصيو التجميل والعناية بالبشرة من خطر تعرض البشرة للشمس لفترات طويلة في أوقات الذروة إذ أنّها تسبّب الكثير من الأمراض، منها: شيخوخة الجلد المبكّرة وسرطان الجلد وجفاف البشرة. حول هذا الموضوع، التقت "الجميلة" مع اختصاصيّة العناية بالبشرة هيام العومير حول مدى تأثير أشعة الشمس على البشرة ونصائح الاستفادة منها وما هي كريمات البشرة المعزّزة لأشعة الشمس.

١-ما هي أضرار كثرة التعرّض لأشعة الشمس فوق البنفسجية؟

كما هو متعارف عليه، إنّ أشعة الشمس تبثّ ثلاثة أنواع من الأشعة وهي: تحت الحمراء، الظاهرة، الأشعة فوق البنفسجيّة. ويعدّ النوع الأخير من الأشعّة هو المسبّب الأساسي لتلف الجلد وشيخوخته. هذا بالإضافة إلى التأثيرات الأخرى ، منها :-

- ظهور النمش وهو بقع بنّية صغيرة حول الفم والأنف والخدود يتبع ذلك حدوث تغيّرات في ألوان الوجه على الجانبين وحول الفم وتحت العيون مما يؤدّي إلى إتلاف طبقة "الكولاجين" البروتينية.
- ظهور التجاعيد في الأماكن المعرّضة للشمس ما يؤدي إلى شيخوخة الجلد المبكّرة.
- تغيّر لون الجلد ووجود فروق بين الأماكن المغطّاة مثل الصدر والبطن والأماكن المعرّضة باستمرار للشمس مثل الوجه واليدين، ما يدلّ على وجود علاقة مباشرة بين التعرّض لأشعة الشمس فوق البنفسجيّة وازدياد سِمْك الجلد وجفافه.

٢-كيفيّة الوقاية من أشعة الشمس الضارة ؟.

- تجنــّب أشعة الشمس الضارة (من الساعة ١٠ صباحاً حتى الثالثة بعد الظهر)
- ارتداء الملابس ذات الأكمام الطويلة واستعمال المظلّات الشمسيّة والنظّارات الشمسيّة.
- استعمال أقنعة بشرة مضادّة لأشعّة الشمس الضارّة.
- الكشف على الجلد في حالة ظهور أيّ تغيّرات في الألوان أو التجاعيد أو طفح جلدي إذ يعدّ ذلك من علامات التعرّض لأشعة الشمس المحرقة.

٣-كيف تختارين المستحضر الواقي من الشمس؟
لاختيار المستحضر الواقي من الشمس لا بد من مراعاة ما يلي:-

- لا بد أن يحتوي المستحضر على عامل الوقاية من الشمس رقم ١٥ أو أكثر.
- أن يكون المستحضر ذو وقاية من الأشعة البنفسجيّة نوعي أ - ب - *Uva Uvb.*
- أن يكون المستحضر مناسباً لنوعيّة الجلد سواء كان جافّاً أو دهنيّاً.

٤-كيف تعالجين المستحضر الواقي من الشمس؟

- نضع المستحضر الواقي من الشمس نصف ساعة قبل التعرّض لأشعّة الشمس على جلد جاف.
- عند الاستحمام أو السباحة يجب إعادة وضع المستحضر مرة أخرى.
- وضع المستحضرات المحتويّة على مواد مضادّة للماء والتي عادة ما تعطي وقاية من الشمس لمدة حوالي (٨٠) دقيقة؛ لذلك لا بد من إعادة وضع المستحضر بعد هذه المدّة عند الاستحمام أو السباحة.

٥-متى تظهر التجاعيد الناتجة عن الشمس على الجلد؟

يعتمد ظهور التجاعيد على درجة التعرّض لأشعة الشمس الضارّة وقوّتها. وبصفة عامة نجد أن النساء أقلّ عرضة لتلف الجلد من الرجال، نظراً لكثرة تعرّض الرجال لأشعة الشمس القويّة من النساء والتي تفرضها عليهم ظروف العمل والحياة. غالباً ما يبدأ ظهور التجاعيد في النساء في سن الـ٣٥ سنة، أمّا الرجال فيكون قبل ذلك، لكن لا بدّ من الأخذ بالاعتبار الحالات والأمراض النفسيّة والجسديّة التي يمرّ بها الفرد والتي قد تؤثّر على ظهور التجاعيد في سن مبكّر.

٦-ما هي أنواع البشرة التي تحتاج إلى حماية شمسيّة؟

كل أنواع البشرات على اختلافها تبقى بحاجة إلى حماية شمسيّة، فمثلاً نجد أن البشرة السمراء تتمتع بدرجة كبيرة من الحماية ضد حروق الشمس التي تسبّبها أشعة Uva ولكنّها في نفس الوقت ليست محميّة من أشعة Uvb المسبّبة لشيخوخة الجلد أو للحساسيّة الجلديّة والبقع اللونيّة.

٧-هل درجة مؤشّر الحماية لها علاقة بنوعيّة البشرة؟

إن اختيار درجة مؤشّر الحماية له علاقة بنوعيّة البشرة، فالبشرة الفاتحة الحسّاسة والسريعة الاحتراق تحتاج إلى مؤشر مرتفع (٣٠ وما فوق)، أمّا البشرة الداكنة التي تتحمّل الشمس فتكتفي بأدنى مؤشّر حماية.

٨-ما هي مواصفات الواقي الشمسي الأفضل؟

الواقي الشمسي المثالي هو الذي يؤمّن حماية فيزيائيّة، أي الذي يشكّل طبقة بيضاء سميكة على الوجه يصعب على أشعة الشمس اختراقها، إضافة إلى المرشّحات التي يحويها، والمانعة لوصول الشمس إلى البشرة، كما تشكل الملابس القطنيّة الواقية والقبّعة العريضة حماية أكيدة وصحيّة.

هذا بالإضافة إلى أنّ الواقي الشمسي لا بدّ أن يكون مقاوماً للماء والحرارة وملائماً لنوع البشرة. فالبشرة الجافة تتحمّل التركيبات السميكة الغنيّة مثل (الكريم)، بينما البشرة الدهنيّة تحتاج إلى تركيبة أخف مثل (اللوسيون أو الحليب أو السيروم)، وينبغي تكرار استعمال الواقي كل ساعتان في الأوقات الصعبة، خصوصاً إذا كان غير مقاوم للماء.

أربع وصفات لحماية البشرة من أشعة الشمس

ماسكات طبيعية للتخلص من اسمرار البشرة:

مع اقتراب فصل الصيف ينتاب بعض الفتيات الشعور بالقلق تجاه بشرتهم وذلك بسبب أشعة الشمس وتأثيرها على البشرة، ولكن معنا اليوم سنقدم لكي أفضل الوصفات التي سوف تحميكي من أشعة الشمس الضارة وتعيد إلى بشرتك الجمال والنعومة والنضارة.

الوصفة الأولي :ماسك اللوز :

- نصف ليمونة.
- معلقة من اللوز المطحون.
- بياض بيضة .

يمكنك عمل اللوز المطحون من خلال نقع اللوز في ماء حتى تتمكني من نزع القشرة ويتم طحن اللوز في الخلاط حتى يصبح مثل البودرة .

قومي بخلط بياض البيضة علي اللوز المطحون والنصف ليمونة حتى يتم التجانس ويوضع علي البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ويغسل البشرة بالماء الدافئ ثم بالماء البارد حتى يتم غلق المسام .

يمكنك وضع الخليط علي البشرة مرتين في الأسبوع وستلاحظين الفرق .

الوصفة الثانية :ماسك الموز :

- 1 موزه .
- 5 معالق حليب كبيرة .

يتم خلط المكونات جيدا ويوضع البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ويتم غسل البشرة بالماء الدافئ ثم بالماء البارد .

يمكنك تكرار وضع الخليط علي البشرة مرتين في الأسبوع وستلاحظي تفتيح رائع ونعومة مثالية .

الوصفة الثالثة :-ماسك البطاطس:

- **1 قطعة بطاطس .**
- **6 معالق كبيرة من الحليب .**

يمكنك سلق البطاطس ويوضع عليها ٦ معالق من الحليب ويتم خلطهم جيدا حتى يتم التجانس ويوضع علي البشرة لمدة نصف ساعة وخاصة الأماكن الغامقة حتى يجف ويغسل البشرة بالماء الدافئ ثم بالماء الفاتر .

الوصفة الرابعة :ماسك الزبادي :-

- **4 معالق زبادي .**
- **نصف ليمونة .**

يتم خلط المكونات ووضعهم علي البشرة لمدة نصف ساعة ويغسل البشرة بالماء البارد .

بعض النصائح لوقاية البشرة من أشعة الشمس :-

- ✓ **يجب الحرص علي العناية بالبشرة من التعرض للشمس من خلال العديد من الماسكات وكما أكد العديد من الأطباء علي ضرورة العناية بالبشرة من أشعة الشمس وخاصة أصحاب البشرة البيضاء وهم أكثر عرضة للتعرض للشمس وتأثر بها .**
- ✓ **كما يجب الحرص علي بشرة الأطفال من أشعة الشمس .**
- ✓ **يجب الحرص علي ترطيب البشرة باستمرار في فصل الصيف من اجل العناية بالبشرة وعدم حدوث أي جفاف للبشرة**
- ✓ **كما يجب العناية بالبشرة في المصايف والذهاب إلي البحر .**
- ✓ **يمكن أيضا وضع كريمات الوقاية من الشمس عند التعرض للشمس للتخفيف من أثار الشمس علي البشرة.**

أضرار عمليات التجميل

انتشرت كثيراً العمليات التجميلية في الآونة الأخيرة حول العالم وقام الأخصائيون بتعريفها بأنها عمليات يتم إجرائها من أجل تحسين التلف أو الشكل الخارجي لأي جزء بالجسم خاصة تلك الأجزاء التي يصيبها التلف أو التشوه أو غيره، ولعل أصل الجراحات التجميلية يرجع إلى دولة الهند وتحديدًا إلى الطبيب سوسروثا والذي قام لأول مرة بعمل ترقيع للجلد باستخدام عينة من جلد المريض ووضعها على منطقة مشوهه وكان ذلك في القرن الثامن قبل الميلاد، واستمرت الجراحات التجميلية في التطورات وظهرت الكثير من التقنيات المتعددة التي انتشرت كثيراً في الآونة الأخيرة وأصبحت أكثر سهولة وأقل خطرًا.

هناك الكثير من المستحضرات التجميلية التي تحتوي على العديد من المواد الضارة بالبشرة والتي تترك آثار بالغة على البشرة فيما بعد خاصة لدى من يعانون من تحسس البشرة باستمرار، كما أن أشعة الشمس تشكل خطرًا كبيراً على البشرة خاصة لمن يتعرضون للشمس باستمرار ولفترات طويلة، كما قامت الكثير من الدراسات التي استطاعت أن تثبت خطر المستحضرات التجميلية على صحة الإنسان بالكامل وأنها قد تتسبب في الإصابة بالسرطان، لأنها تحتوي على مذيبات عضوية ومركبات كيميائية قد تتسبب على المدى الطويل في العديد من المشاكل الصحية التي يجهلها الكثيرين، من هنا لجأت الكثير من النساء إلى العمليات التجميلية لتجنب خطر المستحضرات على بشرتهن وعلى صحة أجسامهن بشكل عام، ولكن ذلك لا يعني أبدا أن للعمليات التجميلية الكثير من المخاطر التي لا يجب غض النظر عنها أبدا.

بالرغم من التطور التكنولوجي الذي اقتحم جميع مجالات حياتنا في العصر الحالي إلا انه مازالت هناك الكثير من المخاطر أثناء إجراء عمليات التجميل أو العمليات الجراحية بشكل عام، حيث تعتبر العمليات التجميلية نوع من أنواع العمليات الجراحية وتشمل ما تشمله من مخاطر وأضرار وآثار جانبية أيضا، كما أن العمليات التجميلية قد تؤدي بحياة المريض في بعض الأحيان لهذا لابد من معرفة مخاطر تلك العمليات قبل اتخاذ القرار في إجرائها.

عمليات التجميل تتساوي فيها نسبة النجاح مع نسبة الفشل بالمثل كسائر باقي العمليات الجراحية، كما أنها تؤثر على الجسم بالكامل خاصة لمن يعانون من أمراض بالقلب أو تصلب بالشرايين أو أصحاب الأوزان الثقيلة، حيث تتعدد مخاطر التخدير بحسب الحالة الصحية للمريض فقد يتسبب التخدير في حدوث سكتة دماغية أو عدم انتظام في ضربات القلب في أي لحظة.

أضرار المكياج علي البشرة

كثير من النساء يستخدمن المكياج و لا يعرفن ما يترتب على ذلك من ضرر فتعالي أختي نسمع بعض أضرار المكياج من أهل التخصص .

يقول الدكتور وهبه احمد حسن أستاذ الأمراض الجلديه " إن مكياج الجلد له تأثيره الضار لأنه يتكون من مركبات ومعادن ثقيلة كالرصاص والزئبق ، تذاب في مركبات دهنيه مثل زيت الكاكاو ، كما أن بعض المواد الملونة تدخل فيها بعض المشتقات البتروليه وكلها أكسيدات تضر بالجلد ، وإن امتصاص المسام الجلديه لهذه المواد يحدث التهابات و حساسية أما لو أستمر استخدام المكياجات فإن لها تأثيرا ضاراً على الأنسجة المكونة للدم والكبد و الكلى ، فهذه المواد الداخلة في تركيب المكياجات لها خاصية الترسيب المتكامل فلا يتخلص منها الجسم بسرعة " .

و يقول الدكتور محمد ماجد البيار استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية : "إن كل هذه المستحضرات مكونه من مواد كيماويه ذات تأثيرات ضاره على بعض المستعملين لها ، إما بالتأثير المباشر المهيج للجلد ، أو الاستجابة غير العادية لبعض أنواع الجلد لهذه المواد ، خاصة المصابين بالحساسية الجلدية ، أو التأثير الضار لأشعه الشمس و التي يكون لها الأثر الكبير في وجود هذه المواد على السطح " كما ذكرت الدوائر الصحية في كندا نتيجة أبحاث قامت بها ، و تبنتها هيئه الصحة العالمية *W.h.O* إن المذيبات العضوية و المركبات ذات الطبيعة الكلوريه - وأهمها الكلوروفرم - تعتبر مواد مسرطنه وقد نشرت هذه الأبحاث وعممت على الصيادلة عام ١٣٩٧ ، ومن المعلوم أن هذه المواد المستخدمة في صناعة التجميل و خاصة أحمر الشفاه . المكياج :-

وهذه بعض أضرار المكياج :-

١- ظهور التجاعيد المبكرة .
٢- ارتخاء أعصاب الوجه .
٣- تساقط شعر الأهداب (الرموش).
٤- انطفاء لون الوجه، فتبدو السيدة الشابة بعد حين كما لو كانت قد دخلت إلى الشيخوخة منذ زمن بعيد .

معلومات هامة جداً عن مستحضرات التجميل: -

نشرت مقالة لطبيب أمراض جلدية في بعض الكتب النسائية يحذر فيها من استخدام الماكياج لما له من أثر سيء على البشرة، وكتب تحليلاً كاملاً لكل مستحضر من مستحضرات التجميل وضرره على البشرة، وقد لخصت هذه المقالة على شكل نصائح :-

أن "أحمر الشفاه" يمتص الضوء ويكسب الشفاه بعض الجفاف والتشقق والتقشر ويكسب الجلد حول الفم لوناً داكناً، خصوصاً بالنسبة لسمراوات البشرة؟ كما أن ابتلاع صبغة أحمر الشفاه قد تؤدي إلى أضرار صحية على المدى الطويل .

ألوان الظل التي توضع حول العيون ما هي إلا مواد كيماوية حارقة.

- ✓ **اللون الأسود الموجود في "قلم الحواجب" هو أكسيد حديد واللون الأسود الموجود في "قلم الكحل" مصنوع من مواد يدخل في تركيبها مادة " الجالينا" السوداء اللامعة؟ ومشكلة "الجالينا" أنها محتوية على مادة الرصاص السامة بتركيزات عالية.**
- ✓ **واللون الأزرق: ما هو إلا أزرق بروسي ومواد أخرى زرقاء.**
- ✓ **واللون الأخضر: هو لون أحد أكاسيد الكروم!!!**
- ✓ **واللون البني: هو أحد أكاسيد الحديد المحروقة، وكذلك اللون الأصفر .**

المساحيق:

- ✓ **تؤدي كثرة المساحيق إلى انسداد مسام الجلد وبالتالي حدوث التهابات كثيرة، خاصة وأن معظم هذه المساحيق تحتوي على صبغة "الأنيلين."**

في الصباح الباكر :-

- ✓ **جزء من المكياج تمتصه البشرة التي بدلا أن تركز مجهودها على وظائفها الليلية خاصة تجديد الخلايا..**

خلال النهار :-

- ✓ **تفرز البشرة المواد الدهنية والعرق..**
- ✓ **وتلتقط أيضا الأوساخ الموجودة في الهواء المحيط بنا..**
- ✓ **لتنضم إلى المكياج..**
- ✓ **كل ذلك يشكل خليط يسبب اختناق وجفاف البشرة..**

في الأمسية الثالثة :-

- ✓ إبقاء الماكياج على الوجه .. يفقد البشرة رونقها وتألقها.

بعد ثمانية أيام :-

- ✓ بهذا النظام، تتأكسد البشرة، وتصبح الطبقة الخارجية أكثر سماكة، وعرضه للنقاط السوداء والبثور.

في النهاية :-

- ✓ إذا لم تنظف البشرة من المكياج أبدا ..
- ✓ سوف تشيخ بشرتكن بشكل أسرع مما تتصورون .

أضرار النوم دون إزالة المكياج على بشرتك

سمعنا مرارا وتكرارا عن ضرورة غسل الوجه من المكياج قبل النوم، ولكن هل توقفت في لحظة وفكرت في الأضرار الناتجة عن النوم دون إزالة المكياج على بشرتك؟ أو هل واجهت يوما معضلة الشعور بالكسل الشديد فقررت التغاضي عن غسل وجهك فقط هذه الليلة؟ أنا أيضا في بعض الأيام اتجه سريعا إلى النوم دون إزالة المكياج، أو استخدم المناديل المبللة لنزع بعض المكياج عن وجهي ولكنها بالتأكيد لا تزيله بالكامل. لكني مؤخرا اكتشفت الأضرار الجامة الناتجة عن النوم بدون إزالة المكياج، فقررت ألا أكرر هذا مرة ثانية. أنت أيضا بالتأكيد ستفكرين مليا قبل الذهاب إلى النوم دون غسل وجهك من المكياج بعد معرفة أضرار عدم إزالة المكياج قبل النوم.

١. عند النوم يحاول الجلد الحصول على الراحة التي تجعله يستعيد صحته بعد التعرض للأتربة والمكياج طوال اليوم. ولكن إذا خلدت للنوم دون إزالة المكياج، سيمنعه هذا من التنفس جيدا مما يزيد من إرهاقه.
٢. قد يتسبب المكياج في جذب الجذور الحرة الموجودة في الجو تجاه البشرة. هذه الجذور الحرة تلتصق بالمكياج الموجود على وجهك وتتسبب في تكسير الكولاجين الطبيعي الذي يعمل على تجديد مرونة الجلد.
٣. سبب آخر سيحثك على تنظيف بشرتك تماما من المكياج قبل النوم، وبالأخص كريم الأساس ومنتجات المكياج الثقيلة، هو أنها تتغلغل داخل مسام البشرة مما يتسبب في ظهور الحبوب، البثور والرؤوس السوداء.
٤. أيضا من أضرار النوم دون إزالة المكياج، أنه يعيق تجديد الجلد لخلاياه ليلا وعندما تستيقظين ستجدين بشرتك باهتة وذابلة.

٥. بالنسبة لمكياج العيون مثل الأي لاينر والماسكرا، فإذا خلدت للنوم دون إزالتهم، أنت بذلك تخاطرين بتسللها إلى داخل عينيك لتصبح ملتهبة ومنتفخة.
٦. يتسبب عدم إزالة مكياج العيون بطريقة صحيحة أيضا في انسداد مسام بشرة الجفنين، وتراكم البكتيريا على رموشك وظهور بثور صغيرة برؤوس بيضاء أو دمل صغير على الجفن يعرف باسم "شحاذ العين".
٧. بشكل عام، تكرار الخلود للنوم دون إزالة المكياج أولا يقود بشرتك إلى فقدان حيويتها وشبابها فيجعلها أكثر عجزا، وسيسرع من شيخوختها.

أفعال روتينية تسئ إلى بشرتك دون أن تعلمي

هل تعلمي أن عدد المرات التي يلامس فيها الشخص الطبيعي وجهه يتراوح بين ٢٠٠٠ - ٤٠٠٠ مرة في اليوم الواحد؟ الآن فكري في كل الأشياء التي مرت عليها يديك قبل أن تلمس وجهك وستدركين بنفسك كم البكتيريا والجراثيم التي تتناقل من خلالها إلى بشرتك! على غرار ذلك، هناك العديد من الأفعال الروتينية التي تقومين بها تلقائيا بشكل يومي دون أن تدركي أنها تسبب أضرار بالغة للبشرة. تعرفي عليها فيما يلي:-

١. كما قلنا في السطور السابقة، فإن ملامسة الوجه بالأيدي من أسوأ العادات التي تضر ببشرتك، والأخطر هو تمرير أصابعك على البثور فذلك يجعلها تنتشر بشكل أكبر في مختلف أجزاء الوجه ويؤخر من شفائها.
٢. التحدث في التليفون. هل تعلمي أن هاتفك به أضعاف كمية البكتيريا الموجودة في المرحاض! بدون مبالغة، أعتقد هذا كافي لإقناعك بضرورة ارتداء سماعة الهاتف أو سماعة البلوتوث في الرد على المكالمات بدلا من وضع الجهاز بالكامل على أذنك.
٣. عدم تغيير غطاء الوسائد بشكل دوري! تعتبر الوسادة بيئة خصبة لتجميع البكتيريا والزيوت الموجودة ببشرتك وشعرك، والنوم عليها بشكل متكرر قد يؤدي إلى ظهور بقع البشرة، لذا احرصي على تغيير غطاء الوسادة أولا بأول لضمان بقائها نظيفة وآمنة. ومن ناحية أخرى تجنبي النوم عليها دون غسل الوجه وإزالة المكياج بغسول مناسب.
٤. استخدام المنشفة بعد غسل الوجه. على غرار وسادة النوم، فإن المنشفة تكون محملة بالعديد من البكتيريا فضلا عن كونها قاسية على البشرة، ومن هنا ننصحك بتجفيف وجهك بالمناديل الناعمة بدلا من المنشفة خاصة إذا كانت بشرتك من النوع الحساس أو مليئة بالبثور.
٥. عدم تنظيف النظارة الشمسية. تتراكم البكتريا على إطار النظارة الشمسية وعدساتها وعادة ما تنجم عن الزيوت والأتربة الموجودة ببشرتك، لذا تأكدي من نظافة نظارتك طوال الوقت حتى لا تسبب ظهور الحبوب على وجهك.
٦. طريقة ومكان تخزين الملابس! احذري من تخزين ملابسك في أكياس تغطية الملابس البلاستيكية والمتوافرة عند المغسلة حيث أنها تحرم الأقمشة من التنفس مما قد يؤدي ارتدائها فيما بعد إلى تهيج البشرة واحمرارها.

الروتين اليومي للعناية لبشرة أفتح وأكثر نضارة

هل لفت نظرك شحوب بشرتك؟ أو ظهور الخطوط البيضاء أو علامات التقدم بالعمر المبكرة عليها؟ هل لاحظتِ وجود البثور البيضاء والسوداء على بشرتك؟ أو حب الشباب؟ وغيرها من مشاكل البشرة الشائعة، والتي تدل ظهورها على عدم اهتمامك وعنايتك ببشرتك، وبالنظام الغذائي الخاص بكِ، وأيضاً بالحالة النفسية التي تمري بها، لهذا يجب عليكِ من الآن التعود على العناية ببشرتك يومياً.

ولأن البدء بالاهتمام ببشرتك غير مقتصر على عمر معين، لهذا نقدّم لك في هذا المقال الروتين الشهري للعناية ببشرتك حسب المرحلة العمرية التي تمرين بها.

سن العشرين :-

يجب العناية ببشرتك في هذه الفترة الحسّاسة من حياتك، لحمايتها لأجيال طويلة من التعب والإرهاق فيما بعد.

١-التنظيف :

يجب تنظيف البشرة بلطف مرتين في اليوم باستخدام الصابونة الطبية المناسبة لبشرتك والمصنوعة من الزيوت الطبيعية الخالية من الكيماويات. استخدمي أيضًا اللوشن المناسب لتنظيف بشرتك، فإن كانت دهنية استخدمي لوشن خالي من الدهون ويساعد في الحد من إفرازات بشرتك الدهنية، وإذا كانت بشرتك جافة، تجنبي اللوشن المحتوي على المواد الكيميائية العالية التي قد تسبب التهيج لبشرتك.

٢-التقشير:-

استخدمي غسولاً لوجهك من النوع المقشّر ليساعدك على إزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة، ولا تنسي أنّ الحد الأقصى لتقشير وجهك هو ٣ مرّات بالشهر.

٣-الترطيب:-

اختاري مرطب سائل غير دسم بتركيبة الطحالب البحرية والأعشاب لترطيب بشرتك يوميًا، حيث أن البشرة المرطبة جيدًا هي أقل تأثّرًا بالعوامل الخارجية من البشرة الجافة.

٤-النظام الغذائي:-

اتّبعي نظامًا مناسبًا فيه كل العناصر الغذائية التي تساعد في نضارة وتألق بشرتك في هذا العمر خاصة فيتامين.C

٥-الوقاية:-

لا تنسي وضع الواقي قبل الخروج من المنزل لحماية بشرتك من أشعة الشمس التي تساعد بشكل كبير في ظهور التجاعيد مبكرًا.

٦-إزالة الماكياج:-

استخدمي مزيلا لمكياجك من النوع السائل الطبيعي على شكل حليب، لأن إزالة الماكياج عن طريق المناديل القوية، أو الكريمات ذات الكيماويات قد تسبب خللًا في خلايا جلدك، وقد تؤدي إلى التجاعيد والشيخوخة المبكرة، كما يجب عليك إزالة الماكياج بلطف دون حك بشرتك.

كما يجب استخدام قطنة مبللة بسائل ماء الورد بعد إزالة الماكياج لإنعاش البشرة وإزالة ما تبقى من كريم التنظيف وبقايا الرواسب الدهنية على سطحها هذا فضلا عن مساعدته في شد مسام البشرة وإغلاقها مما يمنع تراكم الشوائب والجراثيم على بشرتك.

سن الثلاثين :-

من سمات هذه الفترة في حياتك، بشرة متألقة ومشرقة لكنها معرضة للتعب والإجهاد، فكيف تحافظين على بشرتك؟

1- النوم :-

حافظي على ساعات نوم معتدلة أقلها ٨ ساعات يوميا.

2- الماء :-

ينصحك الأخصائيون بشرب على الأقل ليتر ونصف الليتر من الماء، هذا بالإضافة إلى شرب العصائر الطازجة المفيدة والمحتوية على الفيتامينات والمعادن التي تحتاج لها بشرتك لتظل متألقة دائما.

3-تنظيف البشرة :-

ابدئي باستخدام مستحضرات تنظيف البشرة الغنية بالفيتامينات والتي من شأنها تأكسد خلايا البشرة.

4-النظام الغذائي:-

حافظي على وجود الخضروات في نظامك الغذائي يوميا، سواء الخضروات الطازجة بالسلطة، أو الخضروات المستوية على البخار، ولا تنسي تناول الفاكهة خاصة تلك المحتوية على فيتامين.C

5-ليلا:-

لا تنسي استخدام الكريمات الغنية بالسيراميد ليلاً، لتدعم خلايا بشرتك وتحافظ على تماسكها، مع الالتزام بتقشير وتنظيف مسامات البشرة أسبوعيا.

سن الأربعين :-

وهو سن النضوج والحكمة، لذا اعتمدي على العناية المكثفة ببشرتك في هذا السن.

1-أخصائي التجميل:-

لا تستهوني بذهابك إلى أخصائي التجميل أو طبيب الجلدية مرة بالشهر للوقاية من الأمراض الجلدية ولإرشادك إلى المستحضرات المناسبة للعناية ببشرتك.

2-إزالة الماكياج:

اعتمدي على مزيل لماكياجك يحتوي على أحماض الفواكه التي تساعد في تقشير وتنظيف البشرة، ثم ضعي اللوسيون من النوعية ذاتها لتنشيط بشرتك.

3-ترطيب البشرة:-

اعتمدي أيضا على الكريمات المرطبة المكونة من أحماض الفواكه المقاومة للتجاعيد، ولا تنسي وضع الكريم المناسب لعينيك ليلاً، أما في الصباح فاستخدمي الكريمات الخاصة بشد البشرة.

4-التقشير:-

التزمي بتقشير وجهك مرتين ف الأسبوع، كما يفضل استخدام الأمصال لدعم البشرة وذلك بعد استشارة الطبيب.

سن الخمسين :-

تصبح بشرتك في هذا السن جافة ومترهلة.

1-العناية والاهتمام العام:-

اعتمدي على الكريمات الغنية والسيروم، والزيوت المعالجة التي تنظف بشرتك، مع الاعتماد على روتين عناية ثابت للتخلص من بقع الشيخوخة والكلف.

2-تدليك البشرة:-

تدلك البشرة يوميا باستخدام الزيوت المستخلصة من النباتات الطبيعية والأعشاب مثل خشب الورد والاوركيدية.

3-تنشيط خلايا البشرة:-

عن طريق استعمال الأمصال المركزة المنشطة لخلايا بشرتك مرتين في السنة وذلك بعد استشارة الطبيب، ولا تنسي استخدام الكريمات الخاصة بمقاومة التجاعيد نهارا ومساءا.

الخضروات والفواكه التي تساعدك على العناية ببشرتك

بعكس الشائع والمعروف فإن المظهر المرق والجذاب للبشرة وللشعر لا يعتمد على مستحضرات العناية الموضعية بالبشرة أو بمستحضرات التجميل، فلا نستطيع أن ننكر أهمية تلك المستحضرات أو دورها ولكن قد تحل تلك المنتجات نصف المشاكل الخاصة بالبشرة ولكن المظهر الصحي والحيوي للبشرة يبدأ من النظام الغذائي الجيد ويبدأ تنظيف البشرة وترطيبها من الداخل قبل أن نعتمد على المنتجات الخارجية والموضعية.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الخضروات والفواكه من أكثر الأطعمة التي تساعد على تقوية البشرة والشعر والأظافر كما أثبتت الأبحاث أيضا أن الخضروات والفواكه تكون ذات تأثير مفيد جدا للبشرة في حال أكلها حيث أن الاهتمام الحقيقي بالبشرة يبدأ من الداخل، وتقوم تلك الخضروات والفواكه بعمل العديد م عمليات العناية بالبشرة مثل الفاترة والتنقية والترطيب والنضارة وفي هذا المقال سنستعرض العديد من أنواع الخضروات والفواكه وكيف يساعدك كل منها في الحصول على مظهر أفضل لبشرتك.

أنواع الخضروات والفواكه التي تساعدك على العناية ببشرتك:

التوت الأسود :-

وهو من أكثر الفواكه التي تحتوي على المواد المضادة للأكسدة، وهو من أكثر الفواكه التي تقاو مظاهر التقدم في العمر وعوامل الشيخوخة التي تعتري البشرة مثل الخطوط والتجاعيد ويحافظ على الجلد نضرا وحيويا، لذلك اجعلي التوت الأسود من الفواكه الموجودة في نظامك الغذائي بانتظام.

السبانخ :-

الخضروات الخضراء بشكل عام والسبانخ بشكل خاص تعد من أكثر الخضروات التي تساعد على نضارة البشرة وتقويتها فهي تحتوي على العديد من المعادن والفيتامينات المفيدة للبشرة بالإضافة إلى الألياف والمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في تنقية البشرة والمحافظة عليها من مظاهر التقدم في العمر، وتحتوي السبانخ على فيتامينات ب و جـ و هـ بالإضافة إلى الحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والمغناسيوم وكلها من المعادن المفيدة جدا لتقوين وتنقية البشرة.

الطماطم :-

من أكثر الخضروات المفيدة للبشرة والتي تقاوم العديد من مشكلات البشرة مثل المظهر الباهت وخلايا الجلد الميتة، وتحتوي الطماطم على مادة تسمي الجلوبين وهي مادة يمتصها الجلد والجسم بسهولة شديدة خاصة عندما يتم تناول الطماطم مطهوة وليست نيئة .

الكيوي :-

من الفواكه الغنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة وهي من الفواكه التي تساعد على مقاومة التجاعيد ومظاهر التقدم في العمر كما إنها تبقى الجلد مشدودا ونقيا، لذلك احرصي على تناول الكيوي من فترة إلى أخرى

البطاطا الحلوة:-

من أكثر الخضروات الغنية بالمواد المفيدة والمغذية للبشرة حيث إنها تحتوي على مادة الكاروتين التي تساعد على نضارة البشرة والحفاظ عليها نضرة ونقية كما إن البطاطا الحلوة تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن التي تساعد على تقوية البشرة والنظر.

العنب الأحمر :-

يحتوي على العديد من الفيتامينات والمواد التي تحفز الجلد على إفراز مادة الكولاجين التي تساعد على نضارة الجلد والخلص من مظاهر التقدم في العمر مثل الخطوط والتجاعيد كما أن العنب الأحمر يساعد على التخلص من البقع الداكنة.

الفراولة :-

تحتوي الفراولة على حمض الماليك مما يجعلها من أكثر الأطعمة التي تساعد على تبييض البشرة وتفتيحها والتخلص من البقع الداكنة هذا بالإضافة إلى احتوائها على العديد من المواد المضادة للأكسدة والتي تقاوم علامات التقدم في العمر والتجاعيد، لذلك احرصي على تناول حفنة من الفراولة يوميا للحفاظ على بشرتك

الليمون :-

وهو من أكثر الفواكه التي تحتوي على فيتامين c وهو من أكثر الفيتامينات التي تحفز الجلد على إفراز الكولاجين الذي يساعد على نضارة البشرة والتخلص من التجاعيد، ويعمل الليمون كفلتر طبيعي للبشرة فينظفها وينقيها ويتخلص من الحبوب وأثارها بالإضافة إلى انه يساعد على التخلص من المظهر الباهت للبشرة، وكل ما عليكي فعله للحصول على فائدة الليمون هو تناول كوب نصف كوب من الماء الفاتر المضاف إليه عصير نصف ليمونه كل يوم صباحا.

الجزر :-

وهو غني بمادة تسى الكاروتين وعندما تتناول بالجزر يوميا يتحول الكاروتين إلى فيتامين أ الذي يساعد الجلد على الحفاظ على نضارته كما انه يحافظ على التجاعيد وعلامات التقدم في العمر.

التفاح :-

وهو من أكثر الفواكه التي تساعد في الحفاظ على الصحة بشكل عام وعند تناولك لتفاحة واحدة يوميا ستحافظين على جلدك نضرا خاليا من البقع وأثار الحبوب كما أن تناول التفاح بشكل مستمر يقلل ويبعد من علامات التقدم في العمر مثل التجاعيد والخطوط وغيرها، ويحتوي التفاح على العديد من المواد المضادة للأكسدة والكثير من المعادن والفيتامينات وأهمها فيتامين جـ الذي يعطي البشرة المظهر النضر المشدود.

وفي النهاية سنجد أن كل الفواكه والخضروات تحتوي على الكثير من المعادن والفيتامينات المفيدة التي تساعدك على الحصول على بشرة قوية ونضرة خالية من المشاكل وبعيدة عن علامات التقدم في العمر لذلك احرصي على تنال الفواكه والخضروات بانتظام واجعليها جزءا من نظامك الغذائي اليومي.

خمس فواكه لبشرة نضرة :-

بعض التغييرات البسيطة في نمط الحياة المتبع كإدراج الفواكه في النظام الغذائي اليومي، من الممكن أن يعطيكي بشرة نضرة وجذابة. فالفواكه تساعد على تنقية البشرة، تجديد الخلايا، الترطيب الطبيعي، تحسين ملمس البشرة، والحفاظ على شباب ونضارة البشرة. كما أن الفواكه أطعمة أمنة ليس لها أية أثار جانبية وغير مكلفة في نفس الوقت. وهي أيضا خالية من السموم، وتتمتع بالعديد من الفوائد الصحية للبشرة وللجسم أيضا .

لنتعرف معًا على مجموعة من الفواكه التي تؤدي لنضارة البشرة.:

1-الموز :-

الموز غني بفيتامينA ، فيتامينB ، وفيتامين .E كما أنه يعمل كعامل مضاد للشيخوخة. يمكنك إما تناوله مباشرة، أو استعماله لتحضير الخلطات الطبيعية للبشرة مع العسل أو غيرها من العناصر المفيدة للبشرة. علاوة على ذلك، فهو مصدر غني بالألياف الغذائية، المعادن كالماغنسيوم والبوتاسيوم، مما يساعد في تنشيط الدورة الدموية وتعزيز مناعة الجسم.

2-الليمون :-

فيحتوي الليمون على نسبة عالية من فيتامينC ، كما يتمتع بخواص مبيضة طبيعية للبشرة، مما يجعله منظف جيد للبشرة يساعد على تفتيح البقع الداكنة، النمش، ويوحد لون البشرة.

ابدئي يومك بتناول كوب من الماء الدافئ مع عصير الليمون وملعقة من العسل على معدة خاوية، فذلك يساعد على مكافحة السليوليت ويعمل على تنقية البشرة والجسم من السموم.

3-البرتقال :-

البرتقال أيضا من المصادر الغنية بفيتامينc ، مما يساعد على تحسين ملمس البشرة. كما أنه يساعد على التخلص من النمش، كما يعمل على إبطاء عملية الشيخوخة بصورة طبيعية. بالإضافة إلى ذلك، فإن قشور البرتقال الجافة، تعمل كمقشر طبيعي للبشرة، استعمليها لمرة أو مرتين خلال الأسبوع للتمتع ببشرة نضرة.

4-التفاح :-

التفاح يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة، مما يساعد على حماية خلايا البشرة من التلف، كما يعمل أيضا كعامل مضاد للشيخوخة. فهو يساعد على تقليل ظهور التجاعيد والخطوط الدقيقة.

استعملي عصير التفاح مع العسل على بشرتك، واتركيه حتى يجف تماما. فهي وسيلة طبيعية وفعالة لترطيب البشرة.

5-البابايا :-

البابايا من أهم المصادر الغنية بمضادات الأكسدة، مما يساعد على التخلص من شوائب البشرة، وإزالة خلايا الجلد الميت عند استخدامها لتحضير الخلطات الطبيعية.

لتقشير البشرة، وتنعيمها قومي بتدليك البشرة برفق باستخدام لب البابايا لمدة دقيقة واحدة، كما يمكنك أيضا إضافة الزبادي أو العسل. ثم اتركي الخليط على بشرتك لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف جيدا بالماء الفاتر.

عناصر طبيعية أخرى مفيدة للبشرة :-

١. العسل: يساعد على الترطيب والوقاية من حب الشباب.
٢. عصير الليمون: للتخلص من الندبات وأثار حب الشباب والوقاية منها.
٣. دقيق الشوفان: الخيار الأمثل لتقشير البشرة.
٤. مستخلصات الشاي الأخضر: لتجديد حيوية البشرة.
٥. الزبادي: للتخلص من سمرة البشرة.

ملاحظات هامة:

- ✓ ينبغي قبل استعمال أي من الخلطات الطبيعية، تنظيف البشرة جيدا.
- ✓ استخدام لب الفواكه في تدليك البشرة يساعد على امتصاص البشرة للفوائد العديدة للفواكه بشكل أكبر، كما يساعد على تنشيط الدورة الدموية.
- ✓ بعد استعمال الخلطات الطبيعية على البشرة، لابد من استعمال الكريم المرطب.
- ✓ استخدمي الخلطات الطبيعية من الفواكه بانتظام لتحسين ملمس البشرة، وتصغير المسام .

الحالة النفسية وتأثرها على بشرتك أشد من تأثير مستحضرات التجميل

إذا كنا نعطي أعضاء الجسم من قلب وكبد ورئة وغيرها أهمية ونسرع بعلاجها ومراعاة صحتها فلا يجب أن نهمل الجلد الذي يشكل منطقة الحدود بين الجسم وخارجه وتظهر عليه أثار الصراعات بين الجسم وما يهاجمه من أمراض.

والبشرة تعني الجزء الأكثر حساسية من الجلد وقد اصطلح علي إطلاق هذه التسمية علي منطقة الوجه والرقبة واليدين.

وقد طرح مؤتمر الجلد الذي انعقد في ألمانيا عدة موضوعات لم تكن مثارة حول العلاقة بين الحالة النفسية وأمراض الجلد.

وعلي اعتبار أن الجلد عضو من أعضاء الجسم وهو أكبرها علي الإطلاق . فان دوره كبير وينعكس علي أعضاء أخري في الجسم.

وأشار المؤتمر إلي أدلة تثبت أن الحالة النفسية تنعكس علي البشرة وان المتاعب النفسية والهموم تظهر علي وجه الإنسان ولان بشرة المرأة أرق وأكثر حساسية فان التجاعيد تجد طريقها إليها بسرعة أكثر.

وعندما يتعرض الإنسان إلي مواقف عاطفية وانفعالات قوية فان ذلك يظهر علي الوجه وهو ما نسميه (حمرة الخجل) أو تجهم الوجه.

ويحاول الأطباء توضيح العلاقة بين الانفعالات العاطفية والجلد خاصة البشرة فيقول البعض انه عند تعرض الإنسان لموقف لم يتوقعه أو مفاجئ فان شعيرات الدم في الوجه تتمدد وتستوعب كمية أكثر من الدم فتبدو أكثر احمرارًا.

وأوضح المؤتمر أن تأثير الحالة النفسية علي الجلد لا تفيد معه مستحضرات التجميل من كريمات وغيرها والأفضل أن يعالج الإنسان مشاكله ويتفهم المواقف ويواجه المتاعب بصدر رحب.

وقد أجاب الدكتور محمد عامر استشاري الأمراض الجلدية ورئيس الجمعية العالمية لتجميل الجلد علي سؤال حول تأثر الجلد بالعامل النفسي .. وما هو مدي هذا الأثر قائلا أن الحالة النفسية والظروف المعيشية تؤثر علي البشرة بشكل مباشر لان الجلد أساسا مرتبط في تكوينه منذ أن يكون الإنسان جنينا بالجهاز العصبي وبالتالي في تغير في الجهاز العصبي سيؤثر علي البشرة والشكل العام.

وهناك من الظروف الصعبة التي نعيشها الآن مثل انتشار البطالة بين الشباب وتأخر سن الزواج وعدم شعور الإنسان بنفسه وكيانه ونجاحه ما يؤدي إلي التوتر وغياب الثقة بالنفس والإحساس بعدم القيمة أو الأهمية خاصة إن الإحساس بالذات يعطي للجلد والبشرة وإطلالة الإنسان صورة مختلفة.

ما هي المشكلة الأولي التي تواجهنا في الجلد ؟

الجفاف فمعظم الناس علي اختلاف أعمارهم ومستوياتهم يعانون الجفاف.

والسبب الرئيسي للجفاف هو عدم العناية أو الاهتمام من وقت ظهور المشكلة فمعظم الناس لا تذهب إلي الطبيب إلا عندما يتحول العرض لمرض . هذا.. وتحتاج البشرة الجافة إلي عناية خاصة ومنتظمة حتى لا تظهر فيها الخطوط والتجاعيد لان الجفاف مع عدم العناية يتسببان في ظهور الشيخوخة المبكرة وتتمثل العناية في الاهتمام بتغذيتها من الداخل والخارج أي الاهتمام بالغذاء واستخدام الكريمات العلاجية وليس التجميلية.

ما هو شكل العناية المفروضة ؟

أولا لابد من إدراك شيء مهم وهو ظروف البيئة التي نعيشها فنحن نعيش حاليا في بيئة ملوثة جدا بالإضافة إلي زيادة الكثافة السكانية وتركزها في حيز ضيق في مناطق محددة وهذه الزيادة في حد ذاتها لا تخلق بيئة صحية وبالتالي فانه يفرض علينا - رجالا أو سيدات ، أطفالا أو شبابا أو كبارا - عناية واهتماما بالجلد بشكل اكبر والجلد الذي اقصده هو جلد الجسم كله وليس الوجه فقط وهذا كله يتم في خطوات سهلة ومحددة .

وماذا عن بروتوكول تلك الخطوات ؟

أشياء بسيطة جدا لو حرصنا عليها لوصلنا لبشرة تكاد نقترب من النموذجية وأهمها : -

1. **محاولة الجلوس في مساحات خضراء أو حدائق لمدة ساعة أو أكثر أسبوعيا.**
2. **استخدام واقي الشمس لمن يتطلب عملهم أو يفرض عليهم التعرض للشمس بشكل مفرط أو مستمر إما من لا يتعرضون للشمس سوي ساعة فليسوا في حاجة لواقي الشمس لذلك أنا لا انصح به أبداً وحتى لو استخدم فيكون بمعامل حماية لا يتعدي ال ٣٠ SPF أي درجة حماية من الشمس لا تتعدي الثلاثين أما ما هو أكثر من ذلك فليس له ضرورة وقد يكون ضرره أكثر من فائدته.**

كيف يمكن علاج المشاكل التي يتعرض لها الجلد بعد الرجيم ؟

أولا بان نتقبلها نفسيا ونتعامل معها علي إنها شيء طبيعي وسيحتاج إلي وقت في علاجه وحلها في تناول فيتامين *أ، سي * سواء كان موضعيا أو عن طريق الفم بالإضافة إلي شرب كمية كبيرة من السوائل لأنها تعوض الظاهرة التي نتجت عن الرجيم والتي تبدأ في شكل جفاف الجلد وضعفه وبهتان لونه.

هل للرياضة تأثير علاجي جيد للجلد ؟

بالتأكيد لأنها تنشط أجهزة الجسم بالكامل وتطرد الطاقة السلبية مما ينعكس علي الشكل العام وليس الجلد فقط.

هل الاهتمام بالبشرة يجب أن يبدأ في سن صغيرة ؟

من يوم الولادة ولكن هناك فرقا بين الاهتمام والعلاج ، فالاهتمام لابد أن يبدأ من الأم لطفلها ، أما العلاج فطبيعي انه لن يبدأ إلا عندما نكبر ، لكن من يرد أن يحافظ علي بشرته أطول وقت ممكن ويوفر من ظهور التجاعيد عليه أن يقلل قدر الإمكان من التعرض للشمس والتلوث وخاصة التدخين ، وغسل الوجه باعتدال وليس بكثرة واستخدام كريم مرطب خاصة في المساء.

ستة عشر نصيحة لعلاج حبوب الوجه ومنع ظهورها مجدداً

ذكرنا مسبقاً أن حبوب الوجه هي أحد المشكلات التي تواجه الشباب والفتيات علي حد سواء بالرغم من أنها من الممكن أن تصيب أشخاص في مراحل عمرية مختلفة أيضاً، لكن المشكلة ليست فقط في كونها تؤثر سلباً علي جمال الشخص وثقته بنفسه وتؤثر علي نفسيته، بل أنها أيضاً قد تخلف آثاراً سيئة للغاية مثل الحفر والندبات والتي تؤثر علي جمال الوجه والرقبة بصورة دائمة. وبالرغم من توافر العديد من المنتجات الطبية المختلفة التي تساعد علي التخلص من حبوب الشباب، إلا أنها تحتوي علي العديد من المواد الكيميائية التي قد تضر البشرة وتصيبها بمشاكل أخري نحن في غني عنها مثل جفاف البشرة واحمرارها خاصة للبشرة الحساسة وهو ما يزيد من صعوبة المشكلة خاصة في مرحلة عمرية يهتم فيها كلاً من الشاب والفتاة علي حد سواء بمظهرهم الخارجي أكثر من أي مرحلة عمرية أخري.

ومن منطلق أن الوقاية دائماً خير من العلاج فمن الواجب في البداية أن تتعرف علي مجموعة من النصائح والعادات الصحية السليمة التي يمكن من خلال إتباعها ليس فقط علاج حبوب الوجه، بل الوقاية منها وتقليل فرص ظهورها مجدداً ولذا يجب قراءة هذه النقاط جيداً إذا كنت تعاني من حب الشباب وهي:-

١. يجب الانتظام في شرب الكثير من الماء، بما لا يقل عن ٨ إلي ١٠ أكواب من الماء بصورة يومية، وذلك ليس فقط لعلاج حبوب الوجه، بل أيضاً لترطيب البشرة وإزالة السموم من الجسم والتي تلعب دوراً كبيراً في إظهار هذه الحبوب.
٢. يجب إتباع نظام غذائي صحي يقل فيه استهلاك الدهون خاصة الدهون المشبعة مثل الوجبات السريعة والأطعمة المقلية والأطعمة المجمدة والجاتوه والشوكولاته، واستبدال ذلك كله بالأطعمة المعدة منزلياً والتي يقل محتواها من الدهون.
٣. في الوقت نفسه يجب الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة كأهم مصدر من مصادر الألياف، حيث تعمل الألياف علي سحب كمية من الدهون الموجودة بالطعام المهضوم بالمعدة وتحارب الإمساك وتحسن من حالة البشرة بصورة عامة.
٤. كما يجب التقليل من تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة قدر المستطاع واستبدالها بالشاي الأخضر الذي بات متاحاً بالعديد من النكهات المختلفة ليغطي العديد من الأذواق.

٥. الانتظام في النظافة الشخصية للجسم عامة وتنظيف بشرة الوجه بصورة خاصة بما لا يقل عن ٢ مرة يومياً بعد الاستيقاظ وقبل النوم، ويفضل أن يكون ذلك باستخدام الماء والصابون الطبي، مع ملاحظة ضرورة تجنب الصابون العطري والذي يحتوي علي الزيوت التي تسبب الحساسية. كما ينصح هنا بعمل حركات دائرية بالأصابع كمحاولة لتحريكا الدورة الدموية وإزالة الرواسب التي تسد المسامات. لاحظ أن خلايا الجلد تتجدد مرة كل ٣ أيام ومن ثم يجب مكافحة تراكم الخلايا الميتة التي هي وقود حبوب الوجه. وفي المقابل فإن تنظيف الوجه بانتظام وبالطريقة السليمة كفيل بتقشير البثور والحبوب والتخلص مما بها من إفرازات من دون الحاجة إلي شراء مستحضرات تجميلية مكلفة مادياً.
٦. استخدام الماء الفاتر أو البارد بدلاً من الماء الساخن أو الحار عند تنظيف الوجه، حيث يعمل الماء الساخن علي إبقاء المسامات مفتوحة وبالتالي يدخل الصابون داخلها مسبباً الاحمرار والحساسية والإضرار بالبشرة، كما يجب عدم فرك الوجه بقوة.
٧. ينصح أيضاً بضرورة تجفيف الوجه جيداً بعد الانتهاء من غسله وتنظيفه باستخدام القطن الطبي أو المناديل النظيفة.
٨. يجب تجنب ملامسة الوجه لأي شيء غير نظيف مثل اليد أو المنشفة أو الوسائد والأغطية الغير نظيفة، كما يجب الحرص علي عدم استعمال أدوات غير شخصية.
٩. وبخصوص موضوع النظافة الشخصية، فيجب الحرص علي تنظيف الأسنان بما لا يقل عن ٢ مرة يومياً بعد الإفطار وقبل النوم، فهذا الأمر يكافح البكتريا والفطريات السيئة بالفم ولا تقل أهميته عن تنظيف الوجه. كما أن جمال الوجه لا يكتمل إلا بجمال الأسنان.
١٠. يجب أيضاً عدم فرك الحبوب أو حك الوجه والجلد بالأظافر والصبر علي وجودها لعدم المساعدة علي تخليفها لآثار حب الشباب التي تزيد من تفاقم المشكلة، فبعض الحبوب تظل فترة طويلة تمتد لأشهر ومن ثم تتقشر وتجف. كما يجب التعامل مع الحبوب عند التقشر بعناية وحرص وتنظيفها بالماء وبمنديل نظيف وعدم لمسها باليد وهي غير نظيفة لعدم تكون الحبوب مجدداً.

١١. بخصوص العادات السيئة ينصح أيضاً بضرورة الاعتياد علي النوم في ساعات الليل تجنب النوم نهاراً، حيث تفرز الغدة النخامية عند النوم ليلاً هرمون النمو الذي يعمل علي تجديد خلايا الجسم والجلد التالفة بالإضافة إلي هرمون الميلاتونين التي يخفف من صبغة الميلانين بالجلد. كما تجدر الإشارة هنا إلي ضرورة عدم تغطية الوجه أثناء النوم فهذا يوفر درجة الحرارة والرطوبة اللازمة لتجمع وتكاثر الجراثيم والبكتيريا علي بشرة الوجه.

١٢. بالنسبة للفتيات يجب غسل البشرة جيداً بعد استخدام مكياج أو مستحضرات تجميل حيث أن عدم تنظيفها جيداً يعمل علي سد مسامات الوجه، كما يجب تجنب استخدام مستحضرات التجميل التي تحتوي علي زيوت ودهون. وعند إزالة المكياج يجب أن يكون ذلك باستخدام كريم البشرة المناسب وغسل الوجه جيداً بالماء والصابون قبل النوم.

١٣. يجب أيضاً تجنب التعرض لأشعة الشمس خاصة وقت الذروة وذلك من الساعة ١٠ صباحاً وحتى ٤ عصراً، وفي حالة الاضطرار إلي الخروج فيجب استخدام كريم واقي من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة حتى في حالة وجود حبوب.

١٤. بعض الأدوية والعقاقير تساعد علي ظهور حبوب الوجه ومن أمثلة ذلك حبوب منع الحمل والمنشطات الستروييدية البانية للعضلات وعقار ليثيوم المستخدم في علاج الاضطرابات النفسية وعقار فينتوين المستخدم في علاج الصرع وعقار B12 المستخدم في علاج فقر الدم وعقار ريفامبيسين المستخدم في علاج السل وفي حالة ضرورة تناولها وعدم إشارة الطبيب المختص بتوفير بديل لها أو تقليل الجرعات فإن باقي النصائح كفيلة بالتخلص من مشكلة حب الشباب بصورة كاملة بل والوقاية منه.

١٥. يجب الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية أو النشاط البدني بالمزيد من الحركة لتنشيط الدورة الدموية وتقليل تراكم الدهون بالجسم كالبطن والأرداف لتقليل نسبة الكولسترول الضار ولو من خلال المشي بانتظام لمدة ١٥ دقيقة إلي ٣٠ دقيقة يومياً.

١٦. وأخيراً يوجد العديد من المرطبات والكريمات التي يمكن أن تساهم في علاج حبوب الوجه والوقاية من ظهورها مجدداً، لكن بإتباع النصائح أعلاه يمكن الاستغناء عن شرائها.

معلومات تـهمك لبشرتك

العنق عضو مهم في جسم المرأة، ولا بدو أن يحظى بالعناية والاهتمام من تنظيف وتدليك وتجميل، ولاكتمال جمال الوجه والاهتمام به وظهوره بصورة شابة نضرة لابد من تجميل العنق لأنه العضو المكمل والمتصل بالوجه.. فوجه جميل لا يعني شيئا ولا يظهر جماله أصلا مع عنق مترهل حيث يغلب عدم جمال العنق في ظهوره على جمال الوجه.. ويعتمد جمال العنق على مدى الاهتمام به وتدليكه وترطيبه بالكريمات المرطبة الجلسة غير الصحيحة تؤثر تأثيرا بليغا على جمال العنق بأن تجلس المرأة منكبة على وجهها وتغرس بذلك عنقها بين كتفيها مما يتسبب في تهدل جلد العنق والذقن المزدوجة مما يسبب الحزوز في العنق والتكتلات الشحمية كما تؤثر المشية الصحيحة بجعل القوام مشدودا وليس مترهلا ولامتمايلا أثناء المشي ، كما يجب أن يكون العنق مرتفعا لأعلى من اجل التمتع بعنق طويل شاب وأيضا لسلامة العمود الفقري يساعد على صلابة العنق بالتهدل أيضا والتعود على النوم فوق وسادة عالية ومحشوة بحشوة قاسية خير علاج لعنق وظهر متعب هو النوم مستلقية بدون وسادة على ظهرك فوق سرير مسطح الفراش بدون سست والنوم بدون وسادة تحت الرأس لا ترهقي عنقك بلبس السلاسل الذهبية على الدوام لأن الذهب مع العرق والغبار يسبب اسوداد الجلد بفعل عملية التأكسد لابد من الاهتمام بنظافة العنق مرة يوميا بالماء والصابون بليفة خشنه وليست أسفنجية لتدليك العنق لا تعمدي على ترطيب عنقك بالماء فقط بل يلزم دعكه يوميا بعد دعك العنق عليك بتجفيفه بمنشفة وتدليكه بها لتحريك الدورة الدموية لابد من تعويض العنق بالمادة الدهنية المفقودة عن طريق دهنه بالكريمات المرطبة العناية بالبشرة: تدليك الوجه عرف عن التدليك منذ زمن طويل انه يؤدي إلى استرخاء العضلات ويقوي البشرة ويخفف من الإجهاد وينشط الدورة الدموية وعند عملية التدليك لابد من الاسترخاء التام مع ضرورة تفادي شرب المنبهات .. تدليك الوجه لتنفيذ التدليك الجبين دلكي من وسط الجبين حتى فروة الرأس وأعيدي التدليك ٣ مرات لمدة ٣٠ ثانية العينان دلكي محيط العينين بطريقة التربيت ، ثم ضعي أصبعك بين عينيك واضغطي قليلا عليهما الذقن والرقبة اضغطي على خط الذقن صعودا نحو الأذنين وقومي بنفس الحركة للرقبة الخدان اضغطي بواسطة راحة يديك على حدود الفكين تصاعديا حتى هالات العيون، قومي بتربيت خفيف على وجنتيك وأنهي التدليك بضغط خفيف على الأنف الأنف والشفتان اضغطي بواسطة أصابعك على جهتي الأنف وعلى حدود الشفتين العناية بالبشرة: مستلزمات العناية بالوجه في النهار للحصول على بشرة نضرة مفعمه بالحيوية والإشراق..

لابد من العناية الصحيحة بها بواسطة تطبيق برنامج خاص يومي متكامل،ليساعد على تألقها ونضارتها والحفاظ على لونها الموحد وشبابها.. تعرفي على الخطوات الضرورية لحماية البشرة في النهار تعرفي على الخطوات الضرورية لحماية البشرة في النهار تتعرض بشرة الوجه في النهار للعديد من العوامل البيئية المضرة،مثل التلوث ،التعرض لأشعة الشمس التدخين والعقاقير ،إضافة إلى الضغوط النفسية مثل: القلق، والأرق ، والإرهاق مما يستلزم نظاما متكاملا لحمايتها تنظيف البشرة وهي الخطوة الأولى للحصول على بشرة خالية من الشوائب،عبر إزالة الغبار عنها، والأوساخ.بالإضافة إلى بعض بقايا المستحضرات والمكياج وهي خطوة تساعد على إعداد البشرة لامتصاص مستحضرات العناية بالوجه،وعملية التنظيف تتم بواسطة الصابون الطبي المخصص للوجه ، أو الحليب ،أو اللوسيون كريم الترطيب من أهم العوامل المساعدة في الحفاظ على بشرة شابة،طرية، ندية، في مواجهة أشعة الشمس والحرارة المزيلة لرطوبة البشرة والمسببة لجفافها كريم العين خطوة وقائية للمحافظة على المنطقة الحساسة المحيطة بالعين، لمنع ظهور الهالات السوداء والجيوب، والتخفيف من حدة الثنايا والتجاعيد كريم النهار المغذي يساعد على تغذية البشرة وحمايتها من أشعة الشمس والتلوث ، إضافة إلى إزالة الخلايا الميتة عن سطحها أو منحها مظهرا أملس مشعا خاليا من اللمعان الواقي الشمسي من أهم المستحضرات الواجب استعمالها في النهار، ذو تركيبة خاصة، يغلف البشرة ويحميها من أشعة الشمس المضرة ومن الأشعة فوق البنفسجية **UVA** المسببة للشيخوخة المبكرة وتلف الخلايا يفضل استعماله طوال فصول السنة بالإضافة إلى هذا البرنامج اليومي المتكامل وهناك العديد من المستحضرات والخطوات التي يمكن اللجوء إليها مثل التقشير وينصح باستعماله مرة في الأسبوع ،لإزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة وتهيئتها لامتصاص المغذيات والمرطب الماسك الذي ينشط البشرة المتعبة التي تفتقر إلى الحيوية ينظفها ويشدها ويجدد خلاياها ويمنحها الأوكسجين المستحضرات المقاومة للشيخوخة (***Anti-Rides***) والكريمات الصباحية المقاومة للأكسدة وللتلوث والغبار إضافة إلى بعض المستحضرات التي تستعمل بحسب الفصول مثل: حمضيات الفواكه(***Acide de Fruits***) والتي ينصح باستعمالها في الخريف والشتاء لتجديد البشرة وشدها، ولترطيبها في الربيع والصيف العناية بالبشرة: واقي الشمس تسمعين دائما عن أهميه وضع واقي من الشمس وذلك لأن الشمس كما نعرف جميعا تؤذي البشرة وتسبب لها التجاعيد المبكرة وعندما نتجه إلى السوق نحتار ما هي درجه الحماية الملائمة من الشمس لنوع معين من البشرة المعروف إن تأثر البشرة بأشعة الشمس يختلف من بشره الشقراوات عن البشرة الأفريقية

وهنا درجه الحماية المطلوبة لكل نوع من البشرة البشرة التي تلتهب بسرعة بفعل أشعه الشمس ونادرا ما تكتسب اللون البرونزي تحتاج إلى عامل حماية *spf*) (*30-25*البشرة البيضاء التي تلتهب بسهوله تحتاج إلى حماية من ٢٥-٢٠ البشرة البيضاء التي تكتسب اللون البرونزي ولكن تلتهب من الشمس تحتاج إلى حماية ١٥-٢٠ البشرة القمحيه التي تكتسب اللون البرونزي بسرعة ونادرا ما تلتهب من الشمس تحتاج إلى ١٠-١٥ البشرة الآسيوية الصفراء وبشره بلاد الشرق الأوسط وبعض بشرات ذوي الأصل الأفريقي التي نادرا ما تلتهب من الشمس تحتاج إلى ٦-٨ البشرة السوداء التي لا تلتهب أبدا من الشمس ولكن أشعتها تعجل ظهور التجاعيد عليها تحتاج ٤ العناية بالبشرة: مشاكل العينين البشرة تحت العينين رقيقة جدا ورفيعة وقد تعاني هذه المنطقة من عدة مشاكل قد تقلل من جمالها وسحرها ولكن لكل مشكله حل انتفاخ الجفون تتراكم السوائل تحت العينين لأسباب متعددة من بينها الأرق أو كثره النوم خاصة في غرفه تفتقد التهوية الجيدة كما تتورم العينان وتحمران لدى المعانين من الحساسية كالربو والتهاب الربيع وحساسية الأنف الدائم أو الحساسية من أكل معين الحل الحل المجاني هو مكعب ثلج لفيه في منديل أو قطعه قماش وضعيه حول العينين سوف يزول الإتنفاخ ويخف الألم ولو كان لديك وقت للاستلقاء كسري بعض الثلج ولفيه في منديل وضعيه فوق عينيك مارسي التدليك استخدمي تدليك الضربات المتكررة لمساعده النظام اللمفاوي على تحريك السوائل الزائدة بعيدا عن منطقه العين بواسطة أطراف أصبعيك الأوسطين اضربي منطقه تحت العين ضربات سريعة وخفيفة منتقلة من الداخل إلى الزاوية الخارجية للعين وبالعكس سبب كون الانتفاخ تحت العين على أشده في الصباح هو أن السوائل تتراكم ليلا وتصرف تدريجيا أثناء النهار تنشيط هذه العملية يتم بممارسه الرياضة العينين الحساستين لو عانت عينيك من الضبابية والاحمرار فقد تكون حساسة تجاه المستحضرات والمكياج الحل اختاري بدقه المستحضرات المركبة خصيصا لكي لا تأثير الحساسية ابحثي عن التي تنص تعليمات بعلبتها على إنها مضادة للحساسية ***hypoallergenic*** أو خاليه من العطور ***fragrance free***أو مختبره في عيادات طب العيون ***ophthalmologically tested*** خففي إلى أقصى حد من ماكياج العيون باستثناء القليل من الماسكرا وازيلي الماكياج برقه ونعومه الدوائر الغامقة هذه مشكله نعاني منها جميعا من وقت لآخر بسبب التعب الحل نامي أكثر فأنت تحتاجين إلى ثمان ساعات يوميا واستخدمي الماكياج المموه ولا تنسي أن تأكلي كثيرا من الفواكه الطازجة قللي من فتره جلوسك أمام التلفزيون أو الكمبيوتر وارتدي نظارات شمسيه بنوعيه جيده اشتريها بمرشحات لأشعه **UVA** و ***UVB***.

ما هو التونر؟ وما هي فوائده للبشرة؟

هل سمعت من قبل عن مستحضر التونر وتساءلت عن فوائده للبشرة؟ التونر هو عبارة عن سائل خفيف يعمل على قبض المسام الواسعة وإنعاش ملمس البشرة والتقليل من الإفرازات الدهنية الموجودة بها. ولا يستخدم التونر كبديل لمنظف الوجه بل يوضع على البشرة بعد غسلها حتى تستعيد توازنها الطبيعي ونعومتها بعد استخدام الغسول. تعرفي فيما يلي بالتفصيل على أهم فوائد التونر للبشرة وكيفية اختيار النوع الأنسب لبشرتك:-

١. يعمل التونر على تنظيف البشرة وغلق المسام الواسعة مما يساعد على تقليل الزيوت التي تفرزها فيصبح ملمسها جافا وصحيا ويخفض من معدل الإصابة بالبثور والالتهابات.
٢. أغلب أنواع التونر تحتوي على فيتامينات طبيعية مثل فيتامين أ ، ب ، هـ والتي تساعد على تجديد خلايا البشرة وتنشيط الدورة الدموية بها والتخفيف من أعراض تلف البشرة بسبب الجذور الحرة.
٣. من فوائد التونر أيضا أنه يعمل على تعديل حموضة البشرة أو الحفاظ على توازن الرقم الهيدروجيني (PH) لها والذي من المفترض أن يكون ما بين ٥ - ٦ درجة. فمن المعروف أنه قد يحدث خلل في عمل خلايا البشرة وحموضتها بسبب استخدام الصابون العادي عليها أو إهمال العناية السليمة بها.
٤. يستخدم التونر في إزالة زيوت البشرة الزائدة وبقايا المكياج والتي من الممكن أن تسد المسام وتمنع وصول مكونات مستحضرات العناية بالبشرة إلى طبقات الجلد.
٥. مسح الجلد بالتونر يساهم أيضا في إنعاش مظهر البشرة بعد يوم حار طويل.
٦. بعض أنواع التونر تحتوي على مواد تساعد على إزالة خلايا الجلد الميت والقشور المتراكمة على البشرة، مثل مادة الألفا هيدروكسين وحمض الجليكوليك وهذه الأنواع مفيدة لصاحبات البشرة الدهنية.
٧. يعمل التونر على تعديل توازن ترطيب البشرة الطبيعي خاصة بعد استخدام الصابون العادي عليها.

كيف تختارين التونر المناسب لبشرتك:-

- **للبشرة الجافة والحساسة، ابتعدي عن أنواع التونر التي تحتوي على الكحول حيث أنه يسبب جفاف البشرة. وبدلا من ذلك يمكنك اللجوء للأنواع الغنية بخلاصة نبتة الهماماليس (*Witch hazel extract*). فإن هذه المادة قابضة للبشرة ومناسبة للبشرة الرقيقة. كما يفضل استخدام المنتجات التي تحتوي على مواد ترطيبية.**
- **للبشرة الدهنية: اختاري تونر بمكونات منعشة وتساعد على تعديل حموضة البشرة مثل الألفا هيدروكسين *AHAs* وحمض الساليسيليك *salicylic acid*.**
- **للبشرة المختلطة والعادية، انتقي التونر وفقا للمناخ الحالي، فإذا كان حارا فيفضل استعمال تونر منعش أما إذا كان الطقس باردا فالتونر المرطب هو الأمثل لكِ للتقليل من فرصة تعرض البشرة للجفاف.**

طريقة استخدام التونر: يوضع التونر على البشرة، بعد غسلها وتنظيفها بالغسول العادي، بواسطة قطعة قطنية حيث يتم الضغط على أجزاء الوجه المختلفة بها ويترك حتى تمتصه البشرة.

أربع عادات يومية تسبب ظهور التجاعيد حول العين

بالطبع لا أحد فينا يرغب في رؤية التجاعيد حول عينيه تظهر وتزداد يومياً. ولكن، هل تعلمين أن عاداتك اليومية قد تكون سبباً زيادة التجاعيد حول العين بل وجعلها أكثر عمقاً؟ إليك أسوأ العادات التي تزيد من فرصة ظهور التجاعيد حول العين، والتي يمكنك تفاديها بسهولة لتقليل ظهور تجاعيد العين.

عدم ارتداء نظارات شمسية :-

الجلد حول العين ارق وأضعف من أي منطقة في الجسم. لذلك فتعرض البشرة في هذه المنطقة لأشعة الشمس يؤثر بشكل مباشر لي الكولاجين والايلاستين في طبقة الأدمة، مما يسبب ظهور التجاعيد بشكل أسرع حول العينين. لذلك، تجنبي الخروج نهاراً بدون نظارتك الشمسية، مع مراعاة اختيار عدسات جيدة لمنع وصول الأشعة فوق البنفسجية لبشرتك.

فرك العينين :-

كما ذكرنا، الجلد حول العينين رقيق جداً، وفرك العينين يسبب تجعد الجلد ذهاباً وإياباً مما يسرع من ظهور التجاعيد حول العين. هذا ينطبق أيضاً على إزالة الماكياج من حول العين. عند إزالة الماكياج ضعي مزيل الماكياج حول عينيك باستخدام قطنة، واتركيه لدقيقة ثم امسحي برفق. أيضاً، احرصي على وضع كريم العين باستخدام إصبع واحد وبحركة رقيقة.

النوم على البطن :-

أثناء النوم على البطن، فإن جهة الوجه الملتصقة بالوسادة تتجعد وتظل على هذا الوضع لساعات، مما يسبب ظهور التجاعيد حول العين على المدى الطويل. لتفادي ذلك، حاولي النوم على ظهرك ليلاً.

عدم استخدام كريم واقي من الشمس:-

دائماً ما يؤكد أطباء الجلدية على ضرورة وضع الكريم الواقي من الشمس أثناء الخروج نهاراً، حتى في الأيام الغير مشمسة. والوقاية من الشمس لها أهمية خاصة فيما يتعلق بالجلد حول العينين. لذلك، اختاري كريم العين الخاص بك مع واقي من الشمس للحماية من التجاعيد حول العين.

احرصي على تجنب العادات السابقة لتفادي ظهور التجاعيد حول العين. كما يمكنك تجربة احد الوصفات الطبيعية للتخلص من تجاعيد العين.

- كيف تحافظين على نعومة يديك وبشرتك عند قيامك بأعمال المنزل؟

قد تعانى السيدات من مشكلات البشرة عند قيامهن بأعمال المنزل المرهقة فالأتربة والنار والغبار ومواد التنظيف والطهي والطبخ قد تؤثر على جمال ونعومة اليدين والبشرة بصفة عامة.

ويقدم الدكتور خليل محمد، أخصائي الجلدية، نصائح تمكن السيدات من القيام بمهامهن على أكمل وجه دون الإضرار بصحتهن وجمال بشرتهن، قائلا: قومي بدهن الفازلين الطبي الناعم المضاف له مواد تنعيم على اليدين والوجه والمناطق الظاهرة من جسمك قبل القيام بأعمال المنزل، فهو يساعد في الحفاظ على نعومة البشرة، كما يعمل بمثابة عازل بينها وبين المياه ومواد التنظيف، ويخفف من خطرها وتأثيرها بعض الشيء، وارتدى ملابس مغلقة ومحكمة الإقفال ولا تقومي بالتنظيف بملابس خفيفة حتى تحمى أكبر جزء من بشرتك دون إضرار واتساخ.

وأضاف قومي بتغطية شعرك وإذا كنتِ تعانين من مشكلة مع الأتربة فلا ضرر من ارتداء واق على الأنف والفم من الأتربة "ماسك"، فهو يحمى الصدر والأنف من تغلل الأتربة، كذلك لا تقومي باستخدام المنظفات والمطهرات بيديك بشكل مباشر، بل ارتدى جوارب مطاطية جلدية صعبة الاختراق، لتحافظ على يديك ناعمتين وبعيدتين عن المواد الكيميائية التي تحتوى عليها.

وتابع، بعد التنظيف اغتسلي جيدا، وأزيلى طبقة الفازلين أو الزيت المرطب أو الكريم المرطب عن بشرتك، لأن الأتربة تكون قد التصقت بها كليا، وجففي بشرتك واتركيها تستريح بعض الوقت، وفى الليل ادهني اليدين والوجه وبعض مناطق الجسم المتضررة بكريم مرطب أو زيت زيتون أو لوز للترطيب، أو جلسرين.

- حافظ على رموشك وحاجبيك من القشرة!

هل تعلم أن القشرة المزعجة قد تصيب رموشك وحاجبيك كما تصيب شعرك أيضا؟! هذه هي الحقيقة للأسف، الحقيقة التي يبدو إحساسها ومظهرها سيئًا جدًّا، وتتسبّب في كثير من الضيق والحرج لمن يعانون منها، هنا -ستتعرف على أسباب قشرة الرموش والحاجبين وعلى طرق الوقاية منها.

- أسباب الإصابة بقشرة الحواجب :-

سبب ظهور قشرة الحواجب هو الإصابة بالصدفية، أو بالتهاب الجلد الزهمى، ومن أجل التخلص من قشرة الشعر التي تظهر على الحواجب، يجب إزالة طبقة الجلد الجاف أسفل الحاجب، وذلك باستخدام غسول مقشر للبشرة، مع دعك الحاجب برفق باستخدام فرشاة أسنان ناعمة، وغسل الحاجب باستخدام شامبو الأطفال، وبعد انتهاء مرحلة التنظيف تأتى مرحلة الترطيب، وذلك عبر مسح الحواجب بزيت الأطفال، عن طريق وضع قليل منه على قطعة من القطن، ومسح الحواجب بها، وتركها لمدة ١٠ دقائق ثم غسلها، مع المداومة على الكريمات المرطبة للبشرة.

- أسباب ظهور قشرة الرموش وطرق الوقاية منها :-

أما عن قشرة الرموش، فإن السبب الرئيسي لظهورها هو التهابات العين لذلك يجب الاهتمام بنظافة العينين والوقاية من التهاباتهما، لأن استمرارها يمكن أن يؤدى إلى حدوث مضاعفات خطيرة، أهمها جروح وندبات في خلايا العين.

يمكن الوقاية من هذه المشكلة، عبر الحفاظ على نظافة الوجه واليدين وتجنب حك العينين بأصابع ملوثة أو مناديل وفوط غير نظيفة، إضافة إلى الانتظام والمداومة على تنظيف العين يوميًّا، باستخدام قطعة قماش نظيفة مبلّلة بالماء الدافئ، ثم وضعها على العين وهى مغلقة لمدة ٥ دقائق، ويُكرّر هذا الأمر عدة مرات إذ إنه يساعد على تلطيف وترطيب الخلايا الملتهبة في العين.

أفضل النصائح والوسائل الطبيعية للتخلص من المسام الواسعة

البشرة الدهنية والبشرة الشاحبة من المشكلات الشائعة المرتبطة بالمسام الواسعة. وقد قدم إلينا أخصائيو الجلد بعض النصائح والعلاجات الفعّالة للتغلب على تلك المشكلة المزعجة والحفاظ على بشرة صحية.

ما هي المسام الواسعة؟:

يشرح أطباء الجلد المسام على أنها القنوات التي توصل الزيوت الطبيعية من الغدد الدهنية إلى سطح البشرة. فرط نشاط الغدد الدهنية قد يتسبب في زيادة إفراز زيوت البشرة، مما يؤدي لاتساع حجم المسام.

- الأسباب الأساسية وراء ظهور المسام الواسعة:

يرجع الأطباء مشكلة المسام الواسعة إلى تلف الكولاجين داخل خلايا البشرة نتيجة للتعرض المباشر والمستمر لأشعة الشمس. فيتسبب ذلك في فقدان مرونة البشرة، مما يؤدي لاتساع حجم المسام، مما يعطي مظهر المسام الواسعة والظاهرة على سطح البشرة. أيضًا التقدم في العمر من العوامل المسببة لتكسر البروتينات الطبيعية المسئولة عن الملمس الصحي للبشرة.

- أفضل العلاجات الطبيعية للتخلص من المسام الواسعة:-

١- التنظيف الجيد للبشرة :-

أول خطوات علاج مشكلة المسام الواسعة هو بتنظيف الوجه جيدًا. يمكنكِ استخدام الحليب لهذا الغرض. فقط اغمسي قطعة من القطن في القليل من الحليب واستخدميها لتدليك الوجه جيدًا. فيساعد ذلك على التخلص من الأتربة والجراثيم المتراكمة على سطح البشرة، والتي قد تتسبب في انسداد المسام ومشكلات البشرة الشائعة.

٢- استخدام التونر :-

بعد تنظيف البشرة وإزالة الأتبرة والجراثيم، فإن الخطوة التالية هي استخدام التونر. أفضل تونر طبيعي لشد المسام الواسعة هو عصير الطماطم الطبيعي. استخدمي عصير الطماطم على بشرتك لبضع دقائق وسيساعد ذلك على امتصاص مضادات الأكسدة الموجودة في الطماطم من خلال المسام، كما يساعد أيضًا على تقليص حجم المسام واستعادة نضارة البشرة.

٣- بياض البيض والليمون :-

اخفقي ٢ بياض بيضة مع عصير نصف ليمونة جيدًا. استخدمي الخليط على بشرتك لمدة ١٠-١٥ دقيقة. مع الاستخدام المنتظم لتلك الخلطة ستلاحظين بنفسك نتائج فعّالة خلال شهر واحد.

٤- دقيق الحمص :-

اخلطي ملعقة كبيرة من دقيق الحمص مع ٢ ملعقة كبيرة من الزبادي جيدًا. يستخدم الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم يشطف جيدًا بالماء البارد. فيساعد ذلك على تفتيح المسام المسدودة وشد البشرة. كرري ذلك مرتين خلال الأسبوع للحصول على بشرة ناعمة خالية من المسام.

٥- البابايا :-

البابايا من المصادر الغنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية التي تساعد على تحسين ملمس ومرونة البشرة. استخدمي لب البابايا على بشرة الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف جيدًا بالماء الفاتر لتقليص حجم المسام.

٦- الطمي :-

اخلطي ٢ ملعقة كبيرة من مسحوق الطمي مع ملعقة كبيرة من العسل وملعقة كبيرة من الحليب. يستخدم الخليط على بشرة الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف جيدًا بالماء البارد. فيساعد ذلك على إغلاق مسام البشرة وإمداد البشرة بالمغذيات الأساسية.

٧- كعبات الثلج :-

مكعبات الثلج أيضًا من العلاجات الفعّالة لشد مسام البشرة. استخدمي مكعبات الثلج لفرك البشرة جيدًا مرتين خلال اليوم لمدة ٥ دقائق.

ما هو تقشير البشرة

تقشير البشرة هو بمثابة سنفرة للوجه ولطبقات الجلد وهو وضع مادة لزجة تحتوي على حبيبات ناعمة على الوجه والقيام بعملية التقشير لتنشيط الدورة الدموية في الوجه وإكسابها لونا ورديا زاهيا ولإعادة النضارة والحيوية للبشرة وتخليصها من الشوائب والخلايا الميتة وإكسابها ملمس ناعم ولمعة براقة ، كما يعمل التقشير على التقليل من ظهور علامات تقدم السن والخطوط الرفيعة التي تتكون أسفل العين وعلى الجبين وحول الفم ، ويساعد التقشير في التخلص من البثور والبقع الداكنة وحب الشباب والنمش وكلف الحمل ، كما يعزز من إنتاج البشرة للكولاجين والمحافظة على شبابها ورونقها ، ويساعد في إزالة الرؤوس السوداء ومحاربتها والتقليل من مظهر الندوب على سطح البشرة ، كما يعمل كقابض لشد وتصغير المسامات الواسعة ويخفف من الأثر الواضح لحروق وتصبغات الشمس الداكنة .

يعتبر التقشير من الأمور المهمة للعناية بالبشرة تغفل عنه الكثير من السيدات فنظرا للتعرض الدائم لتقلبات الطقس والحرارة الشديدة ووهج الشمس والتصبغات الجلدية والبرودة والجفاف والإرهاق والتعرض للأتربة والغبار وغيرها ينصح كل امرأة بإجراء التقشير بانتظام أسبوعيا إذا كانت نوعية التقشير خفيف أما أنواع التقشير الأخرى التي تتصف بقوتها وعمق تغلغلها بالبشرة فينصح به مرة أو مرتين سنويا .

يرجع أسلوب التقشير المطبق على الوجه بتحديد نوع البشرة وتصنيفها بما يلائم لها من عملية تقشير ، وتتعدد أنواع التقشير فمنه التقشير الخفيف الذي يعمل على الخلايا الخارجية للبشرة ومنه ما هو متوسط يعمل على تقشير الطبقات الوسطى للبشرة ومنه ما هو قوي وعميق ويستهدف الطبقات الداخلية العميقة للبشرة ، كما يوجد التقشير الكرستالي الذي يعمل على إزالة الخلايا الميتة وإكساب البشرة نضارة وتألق وصحة ، ويوجد أنواع معينة من التقشير بالليزر حيث يستعمل الليزر لتقشير طبقات الجلد ، ويوجد التقشير الكيميائي وهو على أصناف منه ما هو خفيف ومنه ما هو متوسط ومنه ما هو عميق ، ويتم هذا التقشير باستخدام أحماض معينة بالعادة لا تؤذي البشرة ولا ينصح بالتقشير الكيميائي العميق خوفا من مضاعفاته .

تلجأ السيدات بالعادة في عملية التقشير إلى خبيرة تجميل أو طبيب جلدي وتجميلي في آن واحد ، و بعض السيدات لا ترغبن بزيادة التكاليف التي ربما تكون باهظة الثمن ولا ترغبن المواد الكيماوية ويفضلن التقشير المنزلي الذي يستخدم بمواد طبيعية لا تؤذي البشرة ولها نتيجة مذهلة .

يعتبر التقشير الكيميائي من أقوى أنواع التقشير حيث تستخدم فيه مواد حمضية آمنة على البشرة وينصح بالتقشير الكيميائي لمن لديهم تشوهات عميقة أثر حوادث معينة أو ندبات قوية أو التهابات جلدية تتصف بشدتها أو لوجود ندبات وحفر من أثر حب الشباب القوي ، وينصح بعد إجراء التقشير الكيميائي بقاء السيدة لفترة في المنزل وعدم تعرضها للشمس والهواء الشديد حتى تشفى البشرة تماماً وتتهيأ للعوامل الخارجية وتعود نضرة من جديد .

كما يوجد أنواع معينة من التقشير الكيميائي العميق التي تعمل على الإزالة اللونية لخلايا الجلد الداكنة وإكساب الجلد لونا أبيض ويتصف هذا النوع من التقشير بخطورته وهو غير متوفر بكثرة في الدول العربية ويكثر في الدول الأوروبية .

تحتاج عمليات التقشير القوية على بعض المخدرات الموضعية ومنها ما تكون مخدرات على شكل أنواع مرهمية وتستغرق مدة التقشير من أربع إلى خمس سلجات على فترات متباعدة كما يجب استخدام مراهم موضعية تحمي من أشعة الشمس الفوق البنفسجية .

- ومن أنواع خلطات التقشير المنزلية :

خلطة الليمون والملح ويتم خلط الليمون والملح بمقادير متساوية ثم يتم وضعه على الوجه وفركه بحركات دائرية ثم شطفه بالماء واستخدام المرطبات بعد عملية التقشير أو استخدام ماء الورد أو زيت الورد المخفف كتونيك لإغلاق المسامات وتبريد الوجه وإكسابه لون وردي زاهي وإشراقه مضيئة ، تناسب هذه الخلطة البشرة الدهنية التي تفرز دهون كثيرة .

خلطة السكر وزيت الزيتون أو زيت الأطفال تخلط المكونات بمقادير متناسبة حيث يمكن إضافة زيت الزيتون الذي يعرف بفوائده العديدة مع السكر ويمكن استخدام زيت الأطفال فهو يعطي ملمس حريري ومخملي للبشرة كما أنه يحفظ الماء في الجسم ليكسبه رطوبة لفترة أطول ، تستخدم هذه الطريقة للوجه والجسم وتناسب جميع البشرات باختلاف أنواعها .

خلطة الشوفان والعسل حيث يخلط العسل والشوفان ويتم مزج الخليط ووضعه على البشرة وعمل سنفرة به فالشوفان يعمل على تغذية البشرة وتنظيفها بعمق ويمدها بفيتامينات عدة والعسل يعمل على ترطيب البشرة وإكسابها نعومة فائقة . وتبقى لكل سيدة لمستها الخاصة التي يمكن أن تضيفها إلى خلطة التقشير المنزلية وأن تستخدم مواد طبيعية مفيدة تعود على بشرتها بالفائدة والصحة والإشراق .

علاج حب الشباب للبشرة الدهنية وآثاره

علاج حب الشباب للبشرة الدهنية، معالجة حب الشباب وآثاره في الوجه والظهر، دواء حب الشباب، وصفات لحب الشباب، خلطه لحب الشباب وعلاجه نهائيا وبسرعة

يصيب حب الشباب البشرة الدهنية والجافة وأيضا العادية في الوجه والجسم ويعالج بطرق عديدة منها دواء حب الشباب (مرهم أو كريم وأقراص) ومنها علاج طبيعي لحب الشباب(العسل وزيت شجرة الشاي) حسب الطبيب المعالج ومن خلال موقع أطباء الجلدية سوف نقوم بشرح مبسط لمجموعة علاجات حب الشباب وما هي نتائجها ومدة العلاج المتوقعة سواء في الفترات العادية وفي الحالات الخاصة مثل الحمل والرضاعة؟.

أسباب حب الشباب:-

هناك العديد من الأسباب التي تسبب حب الشباب وأكثرها هي التغيرات الهرمونية التي تحدث في فترات المراهقة ويمكن أن يتم زيادة للحبوب ببعض الأسباب الأخرى ومنها:-

- ✓ التغيرات الهرمونية (أهم سبب): التي تحدث للبنات والأولاد في سن البلوغ والتي تؤثر على الغدد الدهنية.
- ✓ زيادة إفراز المادة الدهنية والتي قد تسبب إغلاق للغدد الدهنية.
- ✓ حدوث التهاب للغدد الدهنية.
- ✓ العوامل الوراثية والجينية وليس شرطا أن يكون في الآباء فيحدث في الأبناء وهذا يظهر في بعض العائلات.
- ✓ التغيرات الهرمونية الشهرية بالنسبة للسيدات.
- ✓ التوتر العاطفي قد يؤدى إلى ظهور أو زيادة حب الشباب.
- ✓ بعض الأدوية قد تساعد في ظهور حب الشباب.
- ✓ الضغط باليد على أماكن حبوب الشباب قد يسبب زيادتها.
- ✓ التعرق الزائد قد يسبب زيادة الحبوب.
- ✓ استخدام المكياج قد يسب التهاب حب الشباب.

الفئة العمرية والسن الذي يصاحب ظهور حب الشباب:-

- ✓ **فترات البلوغ (١٢-١٤): هي أشهر فترات ظهور حب الشباب بسبب التغيرات الهرمونية.**
- ✓ **بعد سن الخامسة والعشرين :وتحدث لبعض الأشخاص وخاصة البنات في فترات التغيرات الشهرية.**
- ✓ **بعد سن الثلاثين : وتظهر في حالات خاصة.**

علاج حب الشباب بالكريمات والمراهم:

وهو عن طريق استخدام احد الكريمات التي توصف لحب الشباب وهى مجموعة كبيرة ومتنوعة ومنها :-

- ✓ **كريمات التريتينوين: والتي لها علاقة بفيتامين أ و التي تستخدم على نطاق واسع من أول العلاجات التي استخدمت في حب الشباب وذات فاعلية إلى جانب بعض الأعراض الجانبية مثل احمرار الوجه وتقشير الوجه والتهاب جلدي للوجه ويمكن تجنبه باستعمال الكمية المناسبة أو استخدامه لفترة قصيرة ليلا ووضع كريم مرطب لحب الشباب صباحا من النوع الخالي من الزيوت لبعض الأشخاص الذين يصابوا بجفاف للوجه نتيجة الكريم.**
- ✓ **أدابالين جل: وهو الجيل الثاني من الكريمات التريتينوين والتي أثبتت جدارة كبيرة في علاج حب الشباب والتي لها نفس التأثير الخاص السابق إلى جانب نفس الأعراض الجانبية تقريبا**
- ✓ **بنزويل بيروكسايد: وهو عبارة عن مضاد للالتهابات التي تظهر نتيجة حب الشباب إلى جانب قدرته على إزالة البكتيريا المسببة لهذه الالتهابات الخاصة بالعد الشائع وله من الأعراض الجانبية أيضا احمرار وتقشر الوجه وهى أعراض يمكن التغلب عليها.**
- ✓ **إريثروميسين: وهو احد المضادات الحيوية التي تستخدم في علاج حب الشباب والتي تساعد في قوة الفاعلية للعلاج وليس لها تأثيرات جانبية مثل السابقين**
- ✓ **كليندامیسین: وهو مضاد حيوي له نفس قوة الاريثروميسين ويستخدم في علاج الحبوب ويمكن أن يوضع في أي وقت نهارا أو في المساء سواء كريم أو محلول.**

هل يمكن استخدام نوعين من الكريمات لعلاج نفس الشخص؟

يمكن استخدام نوع من الكريمات التي تعم على تقشير الطبقات للجلد في المساء والنوع الآخر من كريمات المضادات الحيوية التي تستخدم في الصباح حتى تزيد قوة فاعلية العلاج.

- ✓ **صابون لحب الشباب : قد يستخدم البعض صابونة لحب الشباب وقد تريح البشرة وتسبب هدوء للحبوب مادامت مخصصة لحب الشباب ومكوناتها يراها الطبيب جيدة وتستخدم لمدة دقيقة على الوجه (الرغوة) ثم يشطف مرة أو مرتين**
- ✓ **غسول للبشرة الدهنية وحب الشباب : في بعض الحالات يكون هناك استخدام لبعض أنواع الغسول للبشرة الدهنية يعمل على تنظيف البشرة من المادة الدهنية المتراكمة وأي أشياء أخرى على البشرة ويساعد في راحة البشرة**
- ✓ **غسول للبشرة الحساسة : بعض مصابي حب الشباب يعانون من البشرة الحساسة أيضا وهذا يتطلب غسول (ليس إجباريا) ومن وصف الطبيب ويفضل ألا يكون به مواد معطرة.**

علاج حب الشباب بالأقراص:

وهى علاج لابد من استخدامه بالإضافة إلى العلاج بالكريمات حيث انه أساس في العلاج ويعطي القوة والفاعلية وسرعة إزالة الحبوب بالوجه وأماكن الجسم الأخرى ومنها :-

- ✓ **تتراسيكلين: وهى حبوب من نوع المضاد الحيوي التي تستخدم يوميا وقبل الطعام بنصف ساعة لتسهيل عملية الامتصاص أو بعد الأكل بساعتين ويجب تجنب الشمس قدر المستطاع لأنه يسبب التهاب الوجه بتعرضه للشمس**
- ✓ **دوكسي سيكلين: وهو النوع الأشهر في علاجات العد الشائع من المضادات الحيوية ويعطى يوم وراء يوم أو حسب الطبيب المعالج وينطبق عليه نفس شروط التتراسيكلين بخلاف أنه يمكن أن يعطى بعد الأكل لعدم وجود صعوبة في الامتصاص.**
- ✓ **الأيزوتريتينوين: وهو المنتج الأهم الذي يستخدم بكثرة لمنع حدوث الآثار التي تنتج عن حب الشباب وله بعض الأعراض الجانبية مثل الجفاف وألم العظام والأعراض الصعبة الأخرى.**

فترة ومدة علاج حب الشباب: تحتاج الفترة حتى ثلاثة شهور وعلى الأقل فترة ثلاثة أسابيع لحدوث تحسن أو يتم مراجعة الطبيب مرة أخرى لإضافة أو تغيير أحد الكريمات ولا يوجد نهائيا أي دليل علمي أو طبي على علاج حب الشباب في أسبوع أو يومين ويجب أتباع تعليمات الطبيب قدر المستطاع.

علاج حب الشباب بالليمون والعسل وزيت شجرة الشاي:-

- ✓ العسل :يعتبر مقاوم وعلاج رائع للبكتيريا ولكنه قد يسبب لزوجه بالوجه ويسبب الضيق لبعض المرضى بوجوده على الوجه
- ✓ الليمون :يعتبر له خطورة في حالات حب الشباب المتهيج لأنه قد يسبب اسمرار أو زيادتها
- ✓ زيت شجرة الشاي :مضاد جيد للبكتيريا وبعض الأشخاص يستخدمونه وهو خفيف وجيد

وتعتبر العلاجات الطبيعية مكملة لعلاج حب الشباب ويفضل أن تكون مع العلاجات الأخرى

- ✓ الأعشاب الطبيبة :نرجو من الجميع عدم تجربة كل شيء على البشرة حتى وان كانت من مواد طبيعية لأنها تضر البشرة وتجهدها إلى جانب كثرة المواد على البشرة في فترات وجود الحبوب يمكن أن تزيدها

هل يمكن استخدام نوعين من العلاجات مع بعضهما البعض

نعم يمكن ذلك من خلال الطبيب لزيادة فاعلية العلاج

أنواع آثار حب الشباب وعلاجها :-

قد ينتج عن ظهور بعض حب الشباب بالوجه بدرجاته المختلفة حفر بالوجه نتيجة لعوامل مختلفة منها طول مدة علاج الحبوب وتمكن الحبوب من البشرة وأيضا الأنواع الشديدة وتكون بسيطة أو شديدة .

وهناك طرق قليلة للتخلص من هذه الآثار أو تخفيف حدتها وشكلها وحاوله تحسين شكل البشرة ومنها :-

- ✓ الليزر :ويجب استخدامه فقط من طبيب الجلد المختص وليس أي شخص حتى لا يسبب أضرار مثل البقع.
- ✓ الكريمات :ذات مفعول ضعيف ويكون لها تأثير فقط على الحفر السطحية جدا وقد يكون ليس لها تأثير نهائيا.

ويفضل البدء في علاج آثار حب الشباب بعد انتهاءها حتى لا يحدث مضاعفات نتيجة استخدام الليزر أو غيرها من الكريمات المستخدمة .

- بقع حب الشباب :تظهر نتيجة حب الشباب ويتم علاجها بعد انتهاء العلاج من حب الشباب وعدم ظهور الحبوب ويكون باستخدام كريمات التفتيح في الغالب وتستخدم فقط على الحبوب ومرة واحدة ليلا وقد تسبب احمرار للجلد ويمكن استخدام مرطب صباحا ويرجى الابتعاد عن الشمس قدر المستطاع .

حالات خاصة لظهور حب الشباب :-

- حب الشباب بعد سن الثلاثين :ويتم علاجه كما ذكرنا سابقا
- حب الشباب والدورة الشهرية :يظهر حب الشباب خلال الفترة الشهرية بيومين وثلاثة ويمكن تركه أو علاجه ببعض كريمات المضاد الحيوي أو حسب رؤية الطبيب المعالج
- حب الشباب عند الرضع :وهى حالات ليست مشهورة ويمكن تركها تذهب بمفردها أو استخدام مضاد حيوي موضعي على الجلد للأطفال.
- حب الشباب عند الحامل أو المرضع : يتم علاجها بالمصرح به من الكريمات مثل كريم الاريثروميسين وعند الضرورة فقط.
- حب الشباب والشيكولاته والفول السوداني : هذه الأكلات لا تسبب حب الشباب وقد وجدت بعض الأبحاث تشير إلى إمكانية زيادة التهيج مؤقتا ولذلك لا خوف نهائيا منها والتقليل منها فقط وليس منعها.

نصائح بسيطة لمرضى حب الشباب :-

تعليمات بسيطة تساعد في الوقاية من بعض لآثار حب الشباب وتقليل التهيج للحبوب:-

- أشعة الشمس : عدم التعرض للشمس فترات كبيرة لتجنب حدوث التهاب لحب الشباب.
- الخضروات : التغذية الجيدة من الخضروات والماء لزيادة نضارة البشرة.
- الحبوب : عدم إزالة الحبوب بيدك نهائيا ويجب عليك تحمل الحكة.
- العطور والمكياج : عدم استخدام العطور والمكياج على الحبوب.

فوائد الكركم للبشرة :-

يستخدم الكركم في علاج العديد من الأمراض الجلدية منذ العصور القديمة مثل علامات التمدد والتجاعيد، التصبغ، الالتهابات، حب الشباب، البقع الداكنة ومال إلي ذلك من فوائد صحية أخري سوف نعرض عليكم وصفات سهلة التحضير بالكركم لعمل قناع وجه منزلي لجمالك .

فوائد الكركم للبشرة تكمن في محاربة الشيخوخة :-

الكركم عامل طبيعي ممتاز للتقشير ولذلك يعمل علي التخلص من أثار الشيخوخة بشكل جيد . يمكنك عمل قناع الطحين والكركم وخلط كميات متساوية منهم مع كمية ماء بالتدريج للحصول علي عجينة يمكنك استبدال الماء بالحليب بعدها يتم تطبيق العجينة بالتساوي علي الوجه وتركها حتى تجف ثم فركها جيداً قبل غسلها بالماء الفاتر.

علاج حب الشباب من أهم فوائد الكركم للبشرة :-

يمكن استخدام الكركم في علاج حب الشباب لأن له خصائص مطهرة ومضادة للجراثيم وبذلك يحارب البثور التي تؤدي إلي حب الشباب وبالتالي الحصول علي بشرة متوهجة طبيعية لا يساعد قناع الكركم للوجه فقط في منع ظهور حب الشباب بل يعمل علي التخلص من الندبات والالتهابات لأنه يقلل من إفراز النفط في الغدد الدهنية.

يمكنك عمل قناع مكون من مسحوق الكركم وخشب الصندل وعصير الليمون وتطبيقه علي الوجه لمدة ١٠ دقائق بعدها يتم شطفه بالماء الفاتر.

عمل خليط الكركم مع قطرات الماء وعصير الليمون لتكوين عجينة يمكنك تطبيقها علي الوجه لمدة٢٠ دقيقة ثم غسل الوجه بالماء العادي.

من فوائد الكركم للبشرة العناية بالبشرة الدهنية :-

الكركم مفيد للبشرة الدهنية لأنه يساعد في منع إنتاج الزهم وهي المادة الزيتية التي يتم إنتاجها في الغدد الدهنية. يمكنك خلط خشب الصندل مع عصير البرتقال والكركم للتخلص من عيوب البشرة الدهنية . يمكنك عمل عجينة من خلال خلط الكميات التالية ١ معلقة مسحوق خشب الصندل، القليل من الكركم حوالي ٣ملاعق عصير برتقال وتطبيقه علي الوجه لتركه ١٠ - ١٥ دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر .

التخلص من التجاعيد :-

عند استخدام الكركم مع تركيبة من المكونات الأخرى يعمل علي التخلص من تجاعيد الوجه.

إضافة الحليب وعصير الطماطم ومسحوق الأرز والكركم وعمل عجينة لتطبيقها علي الوجه . يقوم حمض اللاكتيك بتقشير الخلايا الدهنية.

إضافة مسحوق الكركم في الحليب وقصب السكر، وذلك في حاجة التخلص من الهالات السوداء والتجاعيد.

عمل معجون الكركم والعسل وتطبيقه علي الوجه والرقبة للمساعدة علي تقشير الجلد.

ماسك الكركم وخشب الصندل للبشرة متوهجة :-

المكونات:

- ✓ **1معلقة من مسحوق خشب الصندل.**
- ✓ **½معلقة كركم.**
- ✓ **2-3ملاعق كبيرة عسل.**

الخطوات:

تجهيز وعاء مناسب لخلط المكونات والبدء بوضع مسحوق خشب الصندل . ثم إضافة ½ معلقة من مسحوق الكركم و ٢- ٣ ملاعق كبيرة عسل لمزج المكونات جيداً وتتكون لديك عجينة لزجة . يمكنك تطبيق هذه العجينة علي الوجه لمدة ٢٠ دقيقة بعدها يتم غسل الوجه جيداً سوف تحصلي علي نتائج رائعة.

ماسك الكركم للتخلص من علامات التمدد :-

عمل خليط من الطحين مع الكركم والحليب لتكوين عجينة متناسقة القوام يقوم بالتخلص من علامات التمدد التي تظهر عند النساء خصوصاً علامات تمدد البطن.

ماسك الكركم للتخلص من الحروق :-

في حالة العناية من حروق الجلد يمكن أن يتحول الكركم إلي خليط إغاثة فوري نظراً لأن له خصائص مطهرة . يمكنك تحضير خليط من الكركم وهلام الصبار لتهدئة الحروق بسرعة ومنع الالتهاب.

قناع الكركم للتخلص من تصبغ الجلد :

تطبيق مزيج من مسحوق الكركم والليمون أو عصير الخيار علي المنطقة المصابة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ثم غسله بالماء العادي بعد أن يجف . يجب تطبيقه بانتظام للحصول علي نتائج مفيدة.

قناع الكركم لإزالة شعر الوجه:

يمكنك عمل خليط من الكركم والطحين والماء لعمل عجينة لتطبيقه علي الوجه، يساعد في منع نمو الشعر الزائد عند تطبيق هذه العجينة باستمرار يساعد في الحصول علي نتائج فعالة.

ماسك الكركم ومسحوق الطين للبشرة العادية:

المكونات:

- ✓ **1معلقة صغيرة ماء الورد.**
- ✓ **1 معلقة صغيرة عسل.**
- ✓ **½معلقة صغيرة مسحوق كركم.**
- ✓ **1معلقة كبيرة مسحوق الطين.**

الخطوات:

خلط جميع المكونات معاً لعمل عجينة يسهل تطبيقها علي الوجه.

يمكنك تطبيق هذا القناع علي الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة ثم غسله بالماء البارد .هذا القناع مناسب للبشرة العادية لأنه يساعد في تنظيفها من الجراثيم والتخلص من الشوائب وبالتالي الحصول علي بشرة نظيفة.

قناع الكركم للبشرة الجافة:

المكونات:

- ✓ 1معلقة كبيرة ماء ورد.
- ✓ ½معلقة صغيرة كركم.
- ✓ 1معلقة كريمة.

الخطوات:

خلط المكونات معاً جيداً.

قبل تطبيق القناع علي الوجه يفضل تعريض الوجه للبخار لمدة ٥ دقائق، لكي يعمل علي فتح المسام والسماح للقناع باختراق البشرة. العمل علي تطبيق القناع علي الوجه والرقبة والانتظار لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسله . يعد هذا الخليط بمثابة كريم ترطيب يقتل البكتريا التي تتراكم في أعماق مسام الجلد.

قناع الحمص والكركم لحب الشباب:

المكونات:

- ✓ ماء.
- ✓ 1معلقة كبيرة عصير ليمون.
- ✓ 1 معلقة كبيرة مسحوق حمص.
- ✓ 1معلقة صغيرة مسحوق كركم.

الخطوات:

خلط جميع المكونات معاً.

تطبيق الخليط علي الوجه والرقبة وتركه حتى يجف ثم إزالته بالماء البارد . يعمل الكركم علي حماية البشرة من الفطريات والجراثيم ويقوم الحمص والليمون علي الحفاظ علي توازن البشرة وتقليل إنتاج الزيت.

قناع الكركم للبشرة الحساسة:

المكونات:

- ✓ **ماء.**
- ✓ **1معلقة كبيرة مسحوق كركم.**

الخطوات:

خلط كمية قليلة من الماء مع مسحوق الكركم لعمل عجينة.

تطبيق القناع علي الوجه وعندما يجف يتم غسله بالماء البارد . يوفر هذا القناع الرعاية والاهتمام الكامل بالبشرة الحساسة.

ماسك الكركم للبشرة متوجهة:

المكونات:

- ✓ **القليل من قطرات ماء الورد.**
- ✓ **1معلقة صغيرة عسل.**
- ✓ **1 معلقة صغيرة طحين.**
- ✓ **1معلقة صغيرة مسحوق خشب الصندل.**
- ✓ **½معلقة صغيرة مسحوق كركم.**

الخطوات:

خليط المكونات للحصول علي عجينة متسقة القوام.

تطبيق العجينة علي الوجه والرقبة وتركها حتى تجف ثم تدليك الوجه برفق لمدة ٣ - ٤ دقائق.

يمكنك استخدام الماء البارد لإزالة هذا القناع.

ماسك الكركم للبشرة الباهتة:

المكونات:

- ✓ 1معلقة صغيرة ماء.
- ✓ 1معلقة صغيرة صودا الخبز.
- ✓ ½معلقة صغيرة كركم.

الخطوات:

خلط كل المكونات معاً.

تطبيق المعجون علي الوجه والرقبة بعد ٥ دقائق يتم تدليك البشرة بلطف بأطراف الأصابع المبللة لمدة ٥- ٧ دقائق وغسل الخليط بالماء البارد ليكي يعمل علي تقشير الوجه.

ماسك الكركم وزيت الخردل للتخلص من الشعر الزائد:

المكونات:

- ✓ ½معلقة صغيرة مسحوق كركم.
- ✓ 1معلقة صغيرة طحين.
- ✓ بضع قطرات زيت الخردل أو زيت اللوز.

الخطوات:

خلط المكونات للحصول علي عجينة سمكية.

تطبيق العجينة علي الوجه وتركها لمدة ٥ دقائق وفركها بلطف في الاتجاه المعاكس لنمو الشعر . سوف تقوم بشد شعر الوجه الرقيق بدون ترك أي أثار للاحمرار.

ماسك الكركم مع الزعفران للوجه:

المكونات:

- ✓ ½معلقة صغيرة مسحوق كركم.
- ✓ ½معلقة صغيرة زيت اللوز.
- ✓ ½معلقة صغيرة عصير ليمون.
- ✓ 2شرائح زعفران.
- ✓ 1معلقة صغيرة جلسرين.
- ✓ 1معلقة صغيرة ماء الورد.
- ✓ 1معلقة صغيرة هلام الصبار.
- ✓ 2ملاعق صغيرة عسل.
- ✓ 1عصير الفجل.
- ✓ 2ملاعق عصير الجزر.

الخطوات:

خلط جميع المكونات معاً للحصول علي عجينة ناعمة.

غسل الوجه جيداً قبل تطبيق هذه العجينة وتركها لمدة ٢٠ دقيقة قبل غسلها بالماء الدافئ واستخدام منشفة نظيفة لتجفيف الوجه.

ماسك الكركم وزيت جوز الهند:

المكونات:

- ✓ زيت جوز الهند.
- ✓ ½معلقة مسحوق الكركم.

الخطوات:

إضافة زيت جوز الهند والكركم معاً لعمل عجينة ناعمة.

تطبيق القناع علي الوجه والرقبة لمدة ١٠ دقائق ثم غسل الوجه جيداً للحصول علي بشرة خالية من الميكروبات.

قناع الكركم وعصير الليمون لبشرة نظيفة :-

المكونات:

- ✓ حليب.
- ✓ قطرات عصير ليمون.
- ✓ 1معلقة مسحوق كركم.
- ✓ 1معلقة كبيرة طحين.

الخطوات:

خلط المكونات معاً لحصول علي عجينة متناسقة القوام.

تطبق الخليط علي الوجه والرقبة لمدة ١٥ -٢٠ دقيقة قبل غسله بالماء الدافئ، وبعد تجفيف الوجه يتم تطبيق كريم مرطب.

ماسك الكركم والأفوكادو للوجه:

المكونات:

- ✓ 1معلقة صغيرة زبادي.
- ✓ 1معلقة أفوكادو مهروس.
- ✓ ¼معلقة مسحوق كركم.

الخطوات:

مزج الأفوكادو المهروس مع بقية المكونات للحصول علي عجينة خالية من القطع.

تطبيق العجينة علي الوجه والرقبة وتركها حتى تجف لمدة ١٠ دقائق، قبل غسله بالماء الفاتر.

يعمل هذا القناع علي تجديد شباب البشرة.

الشعر وأنواعه

الشعر هو تاج المرأة وزينتها، وهو أول شيء يراه الناظر إليها، لذلك تهتم المرأة دائماً بجمال شعرها وحيويته، والشعر يلعب دوراً هاماً في مظهر الرجل وطلته وأناقته، ولكن لن يعرف كل من المرأة والرجل مطلقاً كيفية الاهتمام بشعرهم إلا بعد تحديد نوع شعرهم حتى يكون باستطاعتهم استخدام المواد الملائمة له والتي تُضفي عليه الحيوية والنضارة.

فما هي أنواع الشعر ؟

هذا المقال منقول من موقع تسعة : أنواع الشعر : كيف اعرف نوع شعري وما هي طرق العناية بالشعر .
أنواع الشعر : كيف اعرف نوع شعري أنواع الشعر ثلاثة وهي :-

- ✓ الشعر الدهني :- يعاني صاحبه من كثرة الدهون والإفرازات اللزجة التي تفرزها فروه الرأس بطريقة، وعلى الرغم من أن هذه الإفرازات طبيعية وذات فائدة عظيمة للشعر حيث أنها تعمل على زيادة ليونة الشعر إلا أنّ هذه زيادة هذه الإفرازات يسبب ضيق للشخص حيث أنّه يفقد تسريحته سريعاً. وقد يكون شعر الشخص دهنيًا بطبيعته أو يكون كذلك في فترة محددة فقط كفترة البلوغ بسبب زيادة إفراز الهرمونات.
- ✓ الشعر الجاف :- يعاني صاحبه من تقصف شعره وتشقق نهاياته،كما أنه يلاقي صعوبة كبيرة عند تصفيفه كما يتساقط شعره بكثرة ، بسبب جفاف الشعر حيث لا تفرز الغدد إفرازات كثيرة بل على العكس نشاطها محدود للغاية مما يمنع من وصول كمية الدهون الكافية لتليين الشعر. وقد يكون الشعر جاف بطبيعته أيضاً بسبب خلل في الهرومونات وأحياناً يساهم الشخص بنفسه في تلك المشكلة عند الإكثار من استخدام المواد الكيميائية والصبغات والمثبتات وكذلك كي الشعر حيث يؤدي كل ذلك إلى تلف الشعر وجفافه.
- ✓ الشعر العادي : صاحب هذا الشعر يجد شعره لا بالجاف أو الدهني حيث تفرز فروه الرأس كمية معتدلة من الدهون تفيد في تنعيمه وفي نفس الوقت تمنعه من الجفاف. كما هناك أشخاص يمتلكون شعراً مختلطاً أي دهني عند بداية الشعر نظراً لإفرازات الدهون ولكنه جاف في الأطراف وهذا من أصعب أنواع الشعر حيث يتطلب عناية واهتمام فائقين.

طرق العناية بالشعر بعد معرفة أنواع الشعر يجب الاهتمام به بالطريقة المناسبة، لأن الاعتناء بالشعر يختلف باختلاف نوع الشعر فكل نوع معين له طريقة خاصة للحفاظ على جماله وصحته . فما هي طرق العناية بالشعر حسب النوع ؟ الشعر الدهني يجب غسيل الشعر الدهني بانتظام (٢- ٣ مرات أسبوعيًّا) من أجل التقليل من الدهون الزائدة والتخلص من القاذورات والأتربة التي تعلق بها فتسيء إلى هيئته ومنظره . الشامبو المحتوي في مكونات على الليمون أو البيض من أفضل أنواع الشامبو للشعر الدهني لأن كلاهما يعملان على تقليل تراكم الدهون ،كما غسيل الشعر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل يفيد الشعر الدهني بشدة ويعمل على تنظيفه. يجب الإقلال من المواد التي تزيد من إفراز الدهون مثل الشيكولاته أو التوابل والبهارات والأطعمة الحارة بصفةٍ عامةٍ . عدم التمشيط الشعر بعنف لآن ذلك يهيج فروة الرأس ويحفز نشاطها وإفرازها للدهون.

الشعر الجاف يجب التقليل من غسله تماماً (مرة واحدة فقط أسبوعياً) لأن دهونه القليلة قد يفقدها عند الإكثار في غسيله . الحذر عند استخدام الصابون لأن هناك بعد أنواع الصابون ضارة جدا للشعر ، وأفضل أنواع الصابون هي المشتملة على زيت الزيتون أو الجلسرين في مكوناتها. الإكثار من تدليك فروه الرأس لتنشيط الدورة الدموية حتى يزداد تدفق الدم إلى الغدد الدهنية مما ينشط إفرازها للدهون.

الشعر العادي للأسف الشديد يعتقد بعض الأشخاص أن الشعر العادي لا يحتاج إلى العناية، وعدم الاهتمام يحول الشعر العادي إلى شعر جاف أو مائل للسقوط. عدم الإكثار من غسله حتى لا يتحول بمرور الوقت إلى شعر جاف . اختيار الصابون أو الشامبو المناسب المحتوية على مواد طبيعية . عدم تعريضه لحرارة الشمس لفترة طويلة . استخدام المواد المغذية والمرطبة من فترة إلى أخرى. كانت هذه نبذة سريعة عن أنواع الشعر ، الشعر الدهني والشعر الجاف والشعر العادي وطرق العناية بالشعر ولكن يجب على الشخص أن يقصد استشارة مختص عندما يشعر أن هناك مشكلة ما في الشعر لتلقي المساعدة المناسبة .

للمحافظة على الشعر وقوته :-

✓ ينصح الخبراء بإتباع عدد من القواعد والإرشادات منها : -

١. الإقلال من استخدام الصبغات والعلاج الكيميائي للشعر .
٢. استخدام المشط لتصفيف الشعر وتخليصه من الأتربة والعقد قبل الغسيل فذلك يكون أفضل لأن الشعر يسهل تقصفه وهو مبتل .
٣. استخدام الماء الفاتر مع الشعر لتخليصه من الأتربة العالقة -مع بداية الغسيل .
٤. الانحناء إلى الأمام عند غسل الشعر، لأن هذا الوضع يساعد فروة الرأس على تجديد دورتها الدموية .
٥. تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع وبرفق أثناء الغسيل والشطف .
٦. عدم وضع الشامبو مباشرة على الشعر، ولكن يفضل تخفيفه بالماء الدافئ .
٧. عدم وضع البلسم على الجذور بل على الأطراف فقط .
٨. التأكد من زوال بقايا الشامبو والبلسم من الشعر .
٩. شطف الشعر جيدًا وتخليصه تمامًا من الشامبو حتى تحصلين على اللمعة المطلوبة .
١٠. إنهاء غسيل الشعر بماء بارد دائما .
١١. عدم إبقاء الشعر ملفوفا بالمنشفة بعد الحمام لفترة طويلة .
١٢. عدم الاقتراب من الحرارة ومصادرها لأنها تسبب تأكسد الشعر وانخفاض لمعانه .
١٣. عند تمشيط شعرك وهو مبلل؛ استعملي مشطًا واسع الأسنان،لأن الشعر المبلل يتقطع سريعاً إذا تم استعمال مشط ضيق الأسنان، كما أنه الشعر المبلل يتقطع سريعا إذا تم باستعمال مشط ضيق الأسنان، كما أنه يجب تجنب تمشيط الشعر بعنف بدون تسليك الشعر أولاً، لأن ذلك يؤدى إلى نزع الشعرة من خصلتها، أو يؤدي إلى تقطيع الشعر .
١٤. ويرى العلماء أن الشعر الجميل ينتج بشكل رئيسي على إشباع حاجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية الضرورية لأن نقص عنصر مغذ واحد مهما كان نوعه قد يؤثر مباشرة على الشعر فنقص البروتين يؤثر على حيوية ولمعان الشعر ونقص فيتامين (أ) في الغذاء يسبب تصلب وعدم خصوبته أما إذا نقصت فيتامينات (ب) والحديد والنحاس أو اليود، فذلك يسبب تساقطه وإصابته بالشيب المبكر لذلك فان الإكثار من تناول الأطعمة الطبيعية الطازجة من الفواكه والخضار والحبوب وغيرها يساعد في تلبية متطلبات الجسم والشعر من المغذيات .

مكيفات طبيعية للشعر

قد تفضلين استعمال المواد الطبيعية على شعرك قبل غسله فإليك هذه الوصفات :

١. اخلطي صفار بيضة مع علبة صغيرة من اللبن الزبادي وضعي القليل من قشر الليمون ودلكي شعرك بهذا الخليط واغسليه بعد نصف ساعة .
٢. اخلطي صفار بيضة مع ملعقتين من زيت الخروع ودلكي به شعرك وانتظري ربع ساعة قبل غسله (لا تنتظري أكثر من ذلك).
٣. دلكي شعرك بخمس ملاعق من المايونيز ولفيه بالورق الشفاف واغسليه بعد نصف ساعة أو أكثر .
٤. نصف كوب عسل مع ربع كوب من زيت الزيتون مخلوطان بشكل جيد يشكلان كونديشينر رائع ضعيه على شعرك بالتدريج واتركيه نصف ساعة ثم اغسليه بالشامبو واشطفيه أما إذا كان شعرك عاديا استعملي ملعقتين فقط من زيت الزيتون .

مكيف طبيعي لجمال شعرك :-

- ✓ بيضة واحدة +١ فنجان ماء دافئ للشعر القصير .
- ✓ بيضتان + ١ ونصف فنجان ماء دافئ للشعر المتوسط الطول .
- ✓ ثلاث بيضات + ١ ونصف فنجان ماء دافئ للشعر الطويل .

يضرب البيض ويخلط جيدا بالماء الدافئ وتدهن فروة الرأس والشعر خصلة خصلة لمدة ٥ دقائق ويوضع غطاء بلاستيك للرأس مدة ٥ دقائق أخرى ثم يغسل ويستعمل مرتين في الشهر.

بلسم (مكيف) للشعر من الجليسرين : -

المكونات:

٢ملعقه خل التفاح + ٢ملعقه جليسرين + ١ملعقه زيت زيتون + ١ملعقه زيت جوز الهند + ٢بيضه .

توضع المكونات في إناء وتقلب جيدا باستخدام أطراف الأصابع ثم يعمل تدليك لفروة الرأس بها ثم يغطى الرأس بفوطه دافئة ويترك على الشعر ٤٥ دقيقه ثم يغسل الشعر بالشامبو المناسب .

أما إذا كنت تريدين استعمال الوصفات بعد غسل الشعر :

١. اضربي صفار بيضتين مع ملعقة أو اثنين من الماء أو أكثر حسب طول شعرك ودلكي شعرك واشطفيه بالماء بعد ربع ساعة .
٢. ضعي صفار بيضه مع نصف ملعقة زيت زيتون مع كأس ماء صغير وبعد غسل شعرك بالشمبو دلكي شعرك به واتركيه بضع دقائق ثم اشطفيه .
٣. إذا كان شعرك دهني أضيفي ربع كوب من عصير الليمون إلى ثلث كوب من الشامبو الذي تستعملينه واغسليه كالمعتاد .
٤. نصف حبة افوكادو و مايونيز ضعي المزيج على رأسك واتركيه لمدة عشرين دقيقه مع لفه بفوطه دافئة .
٥. حبة افوكادو حليب جوز الهند تمزج مع بعضها حتى تصبح بسمك الشامبو ويوضع على الشعر لمده ١٥ دقيقة ويشطف .

أقنعة مغذية ومقوية للشعر :

١. ضعي ملعقتين من العسل الطبيعي ومثلهما من زيت الزيتون ثم ضعيهما على شعرك نصف ساعة مع تعريضه للحرارة مع تكرار التجربة لمدة ثلاث أسابيع على الأقل .
٢. ضعي بعض فصوص الثوم بعد تقسيمه إلى نصفين في قليل من ماء الورد اتركيه لمدة عشرة دقائق مع تغطيته جيدا ، ثم يفرك الثوم على فروة الرأس ويترك على الشعر لمدة ساعتين ويغسل بعدها بالطريقة التقليدية . ولكن من عيوب هذه الطريقة ما تخلفه من رائحة الثوم الكريهة التي يمكن التغلب عليها بوضع القليل من دهن العود على الشعر بعد غسله وتجفيفه .
٣. زيت النارجين مع البن والحلبة : كمية كافية من الزيت + ملعقتين طعام بن+ ملعقتين طعام حلبة يوضع الزيت على النار ثم تضاف باقي المكونات ثم ينزل من على النار .
٤. الكثيرة :توضع أربع قطع منها في كوب ماء وتترك مدة طويلة ستصبح مثل الجل بعدها توضع على الشعر لمدة أربع ساعات .
٥. خذي حناء من النوع الجيد وضعي عليها ٢ ملاعق مايونيز+ علبة روب + ٢ملاعق خميرة + ربع كأس خل التفاح واعجنيها بشاي قبل أن تضعيها بفترة واستخدمي هذه الخلطة كل ١٥ يوم أو ٢٠يوم .
٦. حناء + علبة روب + بيضة واحدة + فنجانين زيت الذرة يخلط جميع ويوضع على الشعر لمدة ٥ إلى ٦ ساعات .

يتم عمل قناع للشعر من الحناء بالحلبة على النحو التالي :

خذي ملعقتين من حبوب الحلبة، وإغليهما في كأسين من الماء إلى أن يبقى تقريباً كأس واحد بعد الغليان يعجن فيه نصف كأس من الحناء .

أو خذي نصف كأس من الحناء الناعمة مع ملعقتين بودرة حلبة مع كأس ماء بارد، وقومي بعجنها واتركيها لمدة نصف ساعة ، ثم ابدئي بوضعها على جذور الشعر ثم ضعيها على كامل الشعر ، ثم مشطي شعرك بيديك حتى يتخلله الحناء ثم ارفعي شعرك وضعي الحناء في أسفله ، وبذلك تصل الحناء لجميع شعرك ثم ترفع الشعر إلى أعلى الرأس واربطيه لمدة ساعتين حتى تجف الحناء ، ثم اغسليه ويفضل تكرار هذا القناع أسبوعياً .

المكونات : -

بيضة واحدة + ١ملعقه زيت خروع + ١ملعقه زيت ذرة + ١ملعقة خل التفاح + ١ملعقة جليسرين + كبسولة فيتامين أ. تمزج المكونات مع بعضها وتوضع على الشعر وتلف بمنشفه دافئة وتترك لمدة عشر دقائق ويؤدي استخدامه بصورة منتظمة إلى نعومة الشعر وزيادة كثافته وتماسكه .

اخلطي بالخلاط نصف موزه مع ربع حبة افوكادو وربع شمامة وملعقة لبن زبادي واتركيه على الشعر لمدة ربع ساعة قبل غسله .

للشعر الخشن والباهت : -

قد تكوني أرهقت شعرك بالصبغات المتتابعة ولم تتركي له فرصة للراحة أو عملت حناء للشعر وهذه تعمل تغليفه له وتعطيه قوة فيمنع تغلغل الصبغة، فإذا هاجمت شعرك بالصبغة بعد وضعك مباشرة للحناء، فإن الحناء ستدافع عدة مرات والصبغة تهاجم فيرهق الشعر ويتعب ويحترق ويصبح كالليف. بغض النظر عما حدث فإنه من المهم عدم تعريض شعرك لأي مادة كيميائية لمدة ستة أشهر كاملة حتى يستعيد حيويته، ولا بد خلال هذه الفترة من الآتي : -

١. قص الشعر باستمرار .
٢. عمل حمامات زيت لشعرك ، وكذلك حمامات حناء باللبن الزبادي (كأس من اللبن الزبادي مع نصف كأس حناء ناعمة تخلط ثم توضع على الشعر ، ويترك لمدة ساعتين حتى يجف ويغسل الشعر).
٣. حماية الشعر من مجففات الشعر .

لتفتيح لون الشعر :-

١. أضيفي قدرا من عصير الليمون إلى الماء عند شطف شعرك .
٢. ولإظهار الهايلايت وتفتيح الشعر الأشقر انقعي نصف كوب من شاي البابونج إلى ربع غالون من الماء المغلي ثم صفيه وبرديه وبعد غسل الشعر بالشامبو اشطفيه بهذا الخليط .
٣. أما إذا اخترت الصبغة الحمراء فلا تنسي استعمال القهوة السوداء لشطف الشعر بعد غسله .
٤. وإذا كان الشيب مشكلتك ولم ترغبي بالصبغة فاغلي قشور البطاطا في الماء ثم صفيها وبرديها واستعمليها لشطف الشعر بعد غسله مباشرة بالشامبو لتغميق الشيب .
٥. ويمكن تلوين الشعر بألوان مختلفة باستخدام الحناء، فلإعطاء الشعر اللون الكستنائي تعجن الحناء بماء الكركديه وربع كوب صغير خل أو لبن أما اللون البني فيتم الحصول عليه بعجن الحناء بماء الشاي المغلي أو بإضافة قشر الرمان المطحون مع إضافة الماء الدافئ وربع كوب صغير خل أو اللبن، أما لتشقير الشعر فيتم عجن الحناء مع ملعقتين من الكركم أو يضاف إليها البابونج. أما إذا أردته أسود على بعض احمرار فأعدي مستحلباً قويا من الشاي مع بصلة مبشورة، وإذا أردت شعرك أسود وحسب، إليك بالعفص، فهو إذا نقع في ماء وخل، أو إذا دق بالحناء سود الشعر .
٦. حمام الزيت حمام الزيت هو عملية لتعويض الشعر الذي فقد الحيوية واللمعان كذلك فإنه مفيد جداً لفروه الرأس ويساعد على زيادة نمو الشعر وخصوصاً إذا استخدم بالطريقة الصحيحة .

الطريقـة :

أولاً : يتم تقسيم الشعر إلى أربعة أقسام .

ثانياً : وضع الكريم أو الزيت على فروه الرأس وصولاً إلى أطراف الشعر كل قسم على حـده حتى نهاية الرأس .

ثالثاً : عمل تدليك (مساج) خفيف لفروه الرأس للتأكد من وصول الكريم أو الزيت إلى جميع أقسام الشعر .

رابعاً : تغطية الشعر في غطاء بلاستيكي أو استخدام المجفف لمدة عشرون دقيقة ثم شطف الشعر بالماء الفاتر ويغسل بشامبو خفيف .

خامساً : الزيوت الطبيعية المستخدمة : زيت الصبار - زيت الأفوكادو - زيت الخروع - زيت الزيتون

طريقة عمل حمام الزيت :

أولا : يعمل تدليك للشعر - أي تفرك فروه الرأس بالأصابع قبل بداية الحمام .

ثانياً: يلف حول الرأس فوطة بللت بالماء الساخن ثم عصرت .

ثالثاً : تسخن مجموعة الزيت قليلاً .

رابعاً : يوضع الزيت على الرأس ثم يفرك بالأصابع .

خامساً : يترك الزيت على الرأس لمدة أربع ساعات .

سادساً : يغسل الشعر بالشامبو ومن ثم ينشف .

للشعر الذي لا يتجاوب مع حمامات الزيت :

في أحيان كثيرة قد لا يستفيد الشعر مع ما نضعه عليه من زيوت أو كريمات ولمعالجة ذلك يجب مراعاة ما يلي :

١) ضعي الزيت على شعرك وهو نظيف .

٢) سخني الزيت قبل وضعه على الشعر وذلك بوضعه في إناء ، ووضع الإناء داخل إناء آخر فيه ماء مغلي ، مع تحريك الزيت أي لا نضع الزيت مباشرة على النار.

٣) ضعي أطراف أصابعك في الزيت ثم ادعكي بها فروه الرأس أي منابت الشعر .

٤) صبي مقدار ملعقة من الزيت في وسط الرأس ثم وزعي الزيت على بقية الرأس ليصل إلى كل منابت الشعر، فليس المهم أن تمسكي الشعر وتملئيه بالزيت وإنما المهم هو فروه الرأس .

٥) قومي بتدليك فروه الرأس من ٥ - ١٠ دقائق إلى أن تشعرين بحرارة في فروه الرأس ، على أن يكون المساج من فوق الجمجمة ومن أعلى الرقبة وعلى الجانبين أعلى الأذنين .

٦) أحيطي شعرك بغطاء بلاستيك، ثم ضعي عليه منشفة بعد تبليلها بالماء الحار لتساعد في تفتيح المسام ودخول الزيت للجذور .

٧) اتركي الزيت على شعرك المدة التي تفضلينها ثم اغسليه بالشامبو ، ثم اشطفيه .

فوائد الزيوت المستخدمة :-

الزيوت مفيدة جدا للشعر بجميع أنواعه ومن أفضل أنواع الزيوت:- زيت الخروع : مفيد ومغذي للشعر ويساعد على إطالة الشعر واستخدامه بشكل يومي للرموش يزيد من كثافتها .

- ✓ **زيت الجرجير : مفيد و مغذي للشعر بالذات الجاف .**
- ✓ **زيت اللوز : من أفضل أنواع الزيوت المفيدة والمغذية والتي تعطي لمعة للشعر بعد الحمام .**
- ✓ **زيت النخاع : مفيد ومغذي ومطول للشعر .**
- ✓ **زيت جوز الهند : معروف بفائدته للشعر .**
- ✓ **زيت الصبار : من أفضل الزيوت المفيدة للشعر ويدخل في خلطات كثيرة للشعر مغذية ومفيدة وتساعد على إطالة ونعومة الشعر ومنع التقصف .**

بعض أنواع حمامات الزيت :-

حمام زيت الذرة :

زيت الذرة من الزيوت المفيدة والمغذية للشعر وفيه ميزه انه يعالج القشرة .

الزيت مع الصبار :

هذه الوصفة مفيدة جدا لذوات الشعر الضعيف والمقصف .

احضري ورقه صبار افتحيها من الوسط اكشطي اللب وضعي اللب في طبق ثم خذي وعاء وضعي فيه من ٣-٤ زيت نارجين (جوز هند)وأضيفي له لب الصبار وأغليه قليلا ٣-٥ دقائق افرغي الزيت في زجاجه من البلاستيك لاستعمالها عند عمل حمام الزيت .

زيت بالحلبة :-

2فنجان حلبه مطحونة ناعمة + ٢فنجان بن مطحون ناعم + زيت نارجين .

اخلطي الحلبة مع البن في طبق اقدحي الزيت في قدر اسكبي الحلبة والبن على الزيت وبمجرد أن تسكبي الخليط أطفئي النار تحت القدر مع التقليب المستمر ويدهن به الشعر مره كل أسبوع .

حمامات زيت للشعر الجاف : -
المكونات :
٢ملعقه من زيت السمسم + ١ملعقه عسل + بيضه واحدة .
تمزج المكونات مع بعضها البعض وتستخدم في تدليك فروه الرأس ثم يلف حول الشعر منشفه دافئة نصف ساعة ويغسل .
استخدام صفار بيضة مع ربع كوب "مايونيز" ثم يلف الشعر في منشفة دافئة رطبة، ويترك بها لمدة ربع ساعة، ويشطف بعدها بالماء البارد .
امزجي صفار بيضة مع ملعقة من زيت الخروع وافركي شعرك ثم اغسليه بالماء الساخن مع قليل من عصير الليمون ثم بالماء العادي .
من أكثر المشاكل والشكاوى التي تتوجه بها السيدات إلى عيادات الجلدية والتجميل هي مشاكل الشعر، بداية من سقوطه لتقصفه وضعفه وجفافه؛ حتى أن الأطفال لم يسلموا من المعاناة من هذه المشاكل.
وقالت الدكتورة عبير على الشرقاوي، أخصائية الجلدية والتجميل والليزر: إن الشعر تاج الجمال وزينة كل امرأة، فيجب عليها أن تعرف أولا أهم المعلومات عن طبيعة شعرها ونوعه، حتى تتعلم أفضل طريقة للعناية به، كما يجب عليها أيضا معرفة ما هو ضار بشعرها وبشعر طفلها حتى تتجنبه تماما .
وأشارت"عبير": إلى أن العناية بكافة أنواع الشعر تتطلب معرفة أنواع الشعر وكيفية التعامل معه بطريقة صحية تحافظ عليه من جميع المشكلات التي قد يتعرض لها سلبا..وذلك من خلال الآتي:-
أولا:بالنسبة للشعر الجاف:-
نجد أن صاحبة هذا النوع تعاني من جفاف دائم، تشقق وتقصف نتيجة لقلة إفراز الدهون التي تساعد على ليونته. وقد تزيد السيدة نفسها من المشكلة أو تكون هي السبب في جفافه عن طريق استخدام مجففات الشعر بكثرة والصبغات واستخدام مستحضرات عناية سيئة أو عن طريق الإكثار من غسيله وتمشيطه.
وينبغي على صاحبة الشعر الجاف تغذيته جيدًا واستخدام البلسم باستمرار مع اختيار أنواع شامبوهات مناسبة للشعر الجاف، وتجنب غسله بالماء الساخن لأنه يزيد من جفافه مع تجنب الغسيل المتكرر، ويكفي مرة كل ٣ لـ ٤ أيام، كما تحتاج صاحبة الشعر الجاف لتدليك فروه الرأس يوميًا لتساعد على زيادة إفرازات الدهون وتنشيط الدورة الدموية بالرأس.

ثانيًا: بالنسبة للشعر الدهني:

نجد أن صاحبة هذا النوع تعاني من كثرة في دهون الشعر ولزوجته وتعاني من رطوبة وتشابك لخصلات الشعر وتلاصقها، وذلك يجعل الاحتفاظ بشكل الشعر وتسريحته صعب جدًا، كما أن الشعر الدهني يجتذب الأتربة بسهولة ويكون أكثر عرضة لتكوين قشرة الشعر.

الشعر الدهني على عكس الشعر الجاف يحتاج للغسيل المتكرر مع عدم المغالاة في ذلك، ويكفي مرتين أو ثلاثة في الأسبوع مع استخدام الشامبوهات المناسبة التي تحتوي على خل وعصير ليمون، ويجب تجنب تمشيط فروه الرأس بعنف؛ لأثر ذلك السلبي على زيادة الدهون مع الاكتفاء بوضع منتجات العناية بالشعر على أطرافه بدلًا من تغطيته كاملًا.

ثالثًا: بالنسبة للشعر العادي:

صاحبة الشعر العادي هي السيدة الأسعد حظًا، حيث أن صاحبة هذا النوع لا تعاني من جفاف ولا زيادة في الدهون، وهو النوع الذي يسهل التعامل معه.

رابعًا: بالنسبة للشعر المختلط:

غالبًا ما يكون جافًا في الأطراف، ودهنيًا في بدايته، والعناية به تكون بإتباع نصائح الشعر الجاف والدهني معًا.

الروتين اليومي للعناية بالشعر :-

العناية بالشعر لا تحتاج إهدار للوقت و لا مصاريف باهظة حتى تحصلي على شعر جذاب بل تحتاج فقط لإتباع بعض الخطوات البسيطة اليومية للحفاظ على صحة الشعر و نضارته.

أهم الخطوات للعناية بالشعر هي:-

تسريح الشعر بعد الاستيقاظ من النوم أغلب النساء يفعلن هذا و لكنهم لا يعرفون مزايا هذه الخطوة. تسريح الشعر يحميه من التشابك و بالتالي يحميه من التقصف، أيضًا يساعد على توزيع الزيوت الطبيعية التي تفرز من فروه الرأس لبقية الشعر. تسريح الشعر كذا مرة على مدار اليوم يحسن الدورة الدموية عند فروه الرأس فيشجع النمو الصحي و اللمعان.

عند تسريح الشعر حاول أن تبقى أطول فترة ممكنة تمشطي شعرك لتحسين الدورة الدموية من ١٠ إلى ١٥ دقيقة .

غسل الشعر:-

نوع شعرك هو الذي يحدد كم مرة يتم غسلة كم مرة بالأسبوع .تحديد نوع الشعر.

أذا كان شعرك من النوع الجاف فهو يحتاج للغسل كل ثلاث أيام أو مرتين فقط في الأسبوع.

إذا كان شعرك من النوع الدهني فقد يحتاج للغسل يوميا فأنت التي تحددين إذا كان يحتاج للغسل اليوم أم لا.

إذا كان من النوع العادي فيمكن غسلة كل يومين احرصي على استخدام الشامبو والبلسم بالطريقة السليمة .طريقة استخدام الشامبو و البلسمحاولي تجنب تجفيف الشعر عن طريق السشوار بل اتركيه يجف وحده حتى تحمي الأطراف من التقصف.

قص الشعر:-

عودي نفسك على قص الأطراف كل ثلاثة أشهر للتخلص من الأطراف المقصفة و الحصول على تسريحة شعر جديدة.

منتجات الشعر:-

لا تفرطي في استخدام أي من منتجات الشعر إذا كانت سبراي، جيل أو أي منتجات لتشكيل تسريحات الشعر فقد ينتهي الأمر بتقصف الشعر و قلة وزنة. عند استخدام أي من المنتجات استخدمي الأشياء المناسبة لنوع شعارك) .كيفية اختيار واستخدام الشامبو (أحمي شعرك من السشوار والجفاف عن طريق استخدام المنتجات المناسبة.

عمل ماسكات طبيعية للشعر كل أسبوع.

مشطي شعرك ثانية بالليل:-

لتحافظي على الشعر من التشابك و لتحميه أثناء الليل.

التغذية السليمة:

الحرص على تناول الخضروات و الفاكهة الإكثار من شرب الماء للحفاظ على نضارة الشعر.:

حافظي على شعرك ليلا:-

قبل النوم احمي شعرك عن طريق عمل أي تسريحة تحميه من التشابك وفي نفس الوقت لا تكون محكمة.

أفضل عشر أنواع الفواكه والخضروات للشعر

من أجل الحصول على شعر صحي خالٍ من العيوب لابد من أن تتعاملي مع شعرك بشكل سليم، بدءا من اختيار منتجات العناية الجيدة بالشعر وصولا إلى أتباع أنظمة غذائية جيدة تحتوى على عناصر غذائية تعوض شعرك العناصر التي يفقدها يوميا بفعل التلوث وارتفاع درجات الحرارة.

فبالرغم من أن لكل فرد حميته الغذائية الخاصة به التي تحتوى على الأطعمة التي يفضلها والتي لا تخلو بالطبع من الأطعمة الصحية إلى تفيد جسده، إلا أنه في مجال العناية بالشعر الأمر يختلف قليلا. فقد أكد خبراء العناية بالشعر أن هناك أطعمة بعينها تفيد الشعر بشكل يغنيك عن الاستعانة بالكثير من المنتجات الكيميائية التي قد يضر بعضها بالشعر أكثر من أن يفيده.

وإليك أحدث العناصر الغذائية التي نأتي إليك بها من أكبر خبراء العناية بالشعر لضمان أفضل نتائج لشعرك:-

١- السبانخ والبروكلى : حينما نذكر الخضراوات الورقية فيستحيل أن نغفل عن أهمية السبانخ التي قد تكون رسخت أهميتها في أذهاننا بسبب شخصية "باباى" الكرتونية التي كانت تتغذى على السبانخ لتحصل على الطاقة والقوة.كذلك الحال لديك ، فاحرصي دوما على تناول كميات كبيرة من الخضراوات الورقية الداكنة مثل السبانخ ولا مانع من تجربة البروكلى لتمنحي جسمك كفايته من "فيتامين أ" و "فيتامين جـ" والحديد والكالسيوم ومادة الزهم المعنية بترطيب الشعر.

٢- اللوبيا والعدس: البقوليات من المنتجات الغذائية التي تحتوى على عناصر غذائية مفيدة لشعرك خاصة العدس واللوبيا. فقد أكدت الأبحاث على أهمية اللوبيا والعدس في إمداد شعرك بالبروتين اللازم لنموه، فضلا عن الحديد والزنك والبيوتين. علما بأن نقص نسبة البيوتين في الشعر قد تؤدى إلى تقصفه وبالتالي فقدان لمعانه وتساقطه. وينضح الخبراء بتناول قدر ثلاثة أكواب أو أكثر من العدس واللوبيا أسبوعيا لضمان الحصول على شعر صحي جميل.

٣- اللوز والكاجو: المكسرات عامة من العناصر الغذائية الغنية بالزنك الضروري للحفاظ على صحة الشعر، علما بأن نقص الزنك قد يتسبب في تساقط الشعر. لذلك احرصي دوما على ضم المكسرات لنظامك الغذائي للحصول على أفضل النتائج.

٤- الجزر : الجزر من أفضل العناصر الغذائية التي تمد الجسم "بفيتامين أ" الذي يحافظ على فروه الشعر صحية وسليمة. لذلك ننصحك دوما بالمواظبة على تناول الجزر، للحصول على فروه رأس سليمة تهيئك للحصول على شعر ناعم ولامع.

٥- الفاكهة الداكنة: الفاكهة الداكنة مثل التوت والبرقوق تحتوى على مادة البيوفلافونيد التي تعمل كمضادات للأكسدة وتساعد على نمو الشعر.

٦- الفاكهة الحمضية:الفاكهة الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت تحتوى على "فيتامين سي" ومضادات للأكسدة تساعد على تنشيط الدورة الدموية في فروه الرأس وهو ما يعزز نمو الشعر بشكل صحي وسريع.

٧- التفاح والمشمش والخوخ والموز والبطيخ:فاكهة مثل التفاح والمشمش والخوخ والموز والبطيخ جميعها طيبة المذاق ويعشقها الجميع ويحرصون على تناولها غير مدركين أنها تحتوى على بيوتين طبيعي. وقد كشفت دراسات عديدة على أهمية البيوتين في نمو الشعر وتقويته والزيادة من كثافته. لذلك لا تبخلي على نفسك وأكثري من تناول هذه الفاكهة.

٨- الأفوكادو: الأفوكادو لا غنى عنه في مجال العناية بالشعر لاحتوائه على كميات وفيرة من "فيتامين أ" ومضادات أكسدة. ويعمل الأفوكادو على ترطيب الشعر بشكل طبيعي يغنيك عن استخدام المرطبات والبلسم، فضلا عن انه الحل الأمثل لعلاج الشعر التالف وإعادة اللمعان والقوة إليه.

٩- الخضراوات كثيرة العصارة:الخضراوات كثيرة العصارة مثل البصل والبنجر والخيار وغيرها مفيدة للشعر خاصة في فصل الصيف، حيث تحمى الشعر من الحرارة وتساعد على نموه.

١٠- الثوم: الخضراوات الغنية بالكبريت مثل الثوم والبصل يساعدان في الحفاظ على صحة الشعر وجماله.

أهم فوائد شرب الماء للشعر

تظهر الدراسات أن جسم الإنسان يتكوّن من ٦٠ إلى ٨٠ % من الماء وإذا لم تشربي كمية كافية يومياً لن تعمل أجهزة جسمك بشكل طبيعي مما يوّدي إلى مشاكل عديدة. كلنا نعرف أن للماء فوائد كثيرة على صحة الإنسان وبشرته ولكن هل تعلمين أنه يوّثر مباشرة على نمو الشعر؟ اكتشفي مع ياسمينة أهم فوائد شرب الماء للشعر للحفاظ على صحته ومنع جفافه.

إليك أهم فوائد شرب الماء للشعر:

- ✓ يعتبر الماء مصدر مهم للطاقة لكل خلايا الجسم و من هذه الخلايا تلك المسئولة عن نمو الشعر وصحته.
- ✓ يغذي الماء الشعر ويوّفر له كل الفيتامينات اللازمة.
- ✓ يقوي الماء الشعر من جذوره.
- ✓ يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم بشكل أسرع، مما يجعله وسيلة طبيعية سريعة وسهلة من شأنها أن تجعل شعرك ينمو بشكل أسرع.
- ✓ شرب كمية كافية من الماء يساعدك على التخلص من مشاكل الشعر مثل القشرة الرأس والتهاب الجلد الدهني وترقق الشعر أو الشعر الخفيف.
- ✓ يساعد شرب الماء على تجنب جفاف الشعر ويمنع تساقطه إذا تناولت كمية كافية يومياً أي حوالي ٨ أكواب.

الجفاف ونمو الشعر:-

يمكنك تناول فيتامينات الشعر وغيرها من المكملات الغذائية لتقوية شعرك ولكن إذا لم تشربي كمية كافية من الماء التي يحتاجها جسمك، لن تتمكن خلايا جسمك المسئولة عن نمو الشعر من التكاثر وإنتاج خلايا جديدة. نتيجة لذلك سيصبح شعرك تالف وجاف ويمكن أن يؤدي ذلك إلى توقيف دورة النمو الطبيعية لشعرك.

ملاحظة:-

اشربي حوالي ٨ أكواب من الماء يومياً للحصول على شعر أقوى لأن الماء يقوي الشعر ويجعله ينمو بشكل أسرع. إضافة إلى ذلك، يمنع الماء جفاف الشعر كما يمنعه من التلف.

دورة نمو الشعر

هل تقلق عندما يتساقط شعرك وأنت تستحم أو عندما تجد بعض الشعرات على ملاءة السرير؟ في معظم الحالات، لا يدعو ذلك للقلق. كما حال أي عملية في الجسم، يمر الشعر بدورة حياة وتكون جميع الشعرات جزءاً من هذه الدورة.

تنقسم دورة حياة الشعر إلى ثلاث مراحله منفصلة -النمو والتساقط والرقود - على الشكل التالي:-

مرحلة النمو:-

تستمر مرحلة النمو عادةً لمدة ثلاث سنوات؛ لكن قد تمتد بين سنة وسبع سنوات. خلال هذه المرحلة، ينمو الشعر بسرعة بمعدل ١ - ٢ سم كل شهر.

مرحلة التساقط:-

خلال هذه المرحلة من دورة نمو الشعر، يمر الشعر بفترة تغيرات استعداداً للمرحلة اللاحقة ي دورة حياته. عندما تنتهي مرحلة نمو الشعر ويتوقف الشعر عن النمو، تنفصل كل شعرة عن بصيلتها ولا تعد متصلة بالجذر، وهذا الأمر طبيعي. لهذا جميعنا نرى الشعر في فرشاة الشعر أو عند الاستحمام. الشعرة المنفصلة داخل البصيلة تدعى "شعرة الدبوس". بين ٣% و١٠% من شعر الرأس البشري يكون في هذه المرحلة. يفقد الشخص عادةً ٧٥ شعرة في مرحلة السقوط في اليوم كجزء من دورة حياة الشعر الطبيعية.

مرحلة نوم البصيلة:-

وأخيراً، يصل الشعر إلى مرحلة النوم أو الرقود. خلال هذه المرحلة، يبدأ تساقط الشعر الدبوس وتستمر المرحلة لمدة نسبية وفقاً لموقع الشعر - شعر الرأس أو شعر الجسم. بالنسبة لشعر الرأس، تستمر هذه المرحلة المدة حوالي مئة يوم.

لكن بعد انتهاء الدورة بأكملها، تعيد بصيلات الشعر الدورة كاملة من جديد.

خلال حياة الإنسان، يمر الشعر بمراحل هذه الدورة باستمرار. لا تتأثر هذه الدورة بالتغيرات الموسمية أو المناخية، لكن يمكن أن تتأثر ببعض الحالات الطبية أو الأدوية أو الأوضاع مثل الحمل.

الملخص:-

"بصيلات الشعر" ليس هي الشعر. إنما بصيلة الشعر هي غمد الشعرة الذي يحمي جذع الشعرة بينما تنمو وتخرج من جلدة الرأس. تحتوي الفروه على ثلاث طبقات: القشرة والأدمة وطبقة من الدهون تدعى الطبقة تحت الجلدية. القشرة هي الطبقة الخارجية والأدمة هي الطبقة الوسطى وهي أكثر سمكاً من القشرة. أما في الطبقة السفلية فنجد طبقة الدهون تحت الجلدية. كل من هذه الطبقات تلعب دوراً محدداً في نمو جذع الشعرة.

تتكون بصيلة الشعر من ثلاثة أجزاء: غمد الجذر الخارجي وغمد الجذر الداخلي والبصلة. يوفر الغمد الخارجي مكاناً أو نفقاً حيث يمكن لجذع الشعرة أن ينمو. أما الغمد الداخلي فهو يحتوي على جذع الشعرة نفسه الذي يتكون بدوره من الجليدة والقشرة واللب. الجزء الثالث من البصيلة هو البصلة. تقع البصلة في قاع البصيلة حيث توجد الخلايا المطرسية التي تحدد سمك الجذع.

ما يجب معرفته أيضاً عن الشعر هو أنه يمر بدورة نمو من ثلاث مراحل؛ النمو والتساقط والرقود. كل من هذه المراحل تلعب دوراً مميزاً ونمطياً في نمو الشعر.

عشرون سبب من أسباب تساقط الشعر وطرق علاجه منزليًا

يعتبر تعرض الرجال لفقدان و تساقط الشعر أكثر انتشاراً من النساء وخاصة بسبب الصلع الوراثي لكن قد تتعرض النساء أيضاً لتساقط الشعر لأسباب عديدة تتراوح بين نقص مؤقت في بعض الفيتامينات و حتى الإصابة ببعض الأمراض .

هناك بعض الحالات التي يمكن علاج تساقط الشعر لديها من الرجال والنساء فالأمر يعتمد على المسببات إليكم ٢٠ سبباً من الأسباب الشائعة لتساقط الشعر وعلاجها :-

١- الإجهاد البدني و النفسي و تساقط الشعر:-

السبب : أي نوع من أنواع الإجهاد البدني الشديد مثل حادث سيارة أو مرض شديد قد تسبب تساقط مؤقت للشعر حيث يحفز ذلك الضغط النفسي والعصبي تسريع عملية تساقط الشعر قبل أن تكمل الشعرة دورة حياتها بطريقة طبيعية ، فإذا مررت بتجربة ضغط بدني شديد فإن الصدمة قد تؤثر على دورة حياة الشعر ويبدأ في التساقط و تبدأ في ملاحظة ذلك بعد ثلاث إلى ستة أشهر.

العلاج : الأمر السار هنا أن هذا العرَض مؤقت يزول مع الوقت و عودة الشعر لدورته الطبيعية.

٢- الحمل و الولادة و تساقط الشعر : -

السبب : الحمل هو مثال واحد أنواع الإجهاد البدني التي يمكن أن تسبب تساقط الشعر (الهرمونات أيضاً) . ويعتبر تساقط الشعر المرتبط بالحمل أكثر شيوعا بعد الإجهاد البدني الذي تتعرض له الأم خلال الولادة .

العلاج : عرض مؤقت يزول و يعود الشعر للنمو الطبيعي مرة أخري في خلال شهور.

٣- الزيادة في فيتامين A و تساقط الشعر:-

السبب : بالمبالغة المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين (أ) أو الأدوية يمكن أن تؤدي إلى تساقط الشعر ، وفقا للأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية . القيمة اليومية ل فيتامين (أ) هو ٥،٠٠٠ وحدة دولية يوميا للبالغين والأطفال فوق سن ٤ سنوات . يمكن أن للمكملات الغذائية أن تحتوي على ٢،٥٠٠ إلى ١٠،٠٠٠ وحدة دولية .

العلاج : عكس السبب للتقليل من تساقط الشعر و بمجرد إيقاف الزيادة في فيتامين A، يعود الشعر ينمو بشكل طبيعي.

٤- نقص البروتين يسبب تساقط الشعر:-

الأسباب : إذا كنت لا تحصل على ما يكفي من البروتين في النظام الغذائي الخاص بك فإن جسمك قد يوفر البروتين بوقف نمو الشعر مما يزيد من معدل التساقط مقارنة بمعدل النمو ، وفقا للأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية هذا يمكن أن يحدث من شهرين إلى ثلاثة أشهر بعد انخفاض كمية البروتين .

العلاج : هناك العديد من المصادر للبروتين مثل الأسماك و اللحوم و البيض و عش الغراب و مصادر أخرى نباتية مثل الفول و الحمص و البازلاء و غيرها ينبغي توافرها في وجبتك الغذائية لحمايتك من تساقط الشعر

٥- الصلع الوراثي لدى الرجال :-

الأسباب : رجلين من كل ثلاثة رجال يعاني بعد الستين من تساقط الشعر فيما يعرف بنمط الصلع لدى الذكور و عادة ما ينحسر مقدم الشعر من أجناب مقدمة الرأس على شكل حرف إم ويسبب هذا النوع من الصلع الهرمونات الذكورية بالإضافة إلى الجينات .

العلاج : هناك كريمات موضعية مثل مينوكسيديل (روغين) و أدوية عن طريق الفم مثل فيناستريد (بروبيكيا) التي يمكنها وقف تساقط الشعر أو حتى تسبب بعض النمو . كما يمكن إجراء عملية جراحية لزرع الشعر أو إكثاره.

٦- الصلع الوراثي لدى النساء :-

السبب : بعض النساء قد يعانين من بعض النشاط الهرموني الذكوري والذي قد يؤدي إلي فقدان و تساقط الشعر و عادة يأخذ المر شكل ترقق في الشعر وسقوطه إذا كنت تأتي من عائلة حيث بدأت النساء لديهم تساقط الشعر في سن معينة فإنك قد تكون أكثر عرضة ل ذلك " و على عكس الرجال ، المرأة لا تميل إلى أن تراجع الشعر ، بدلا من ذلك قد يزيد من جانبهم و قد يحدث ترقق ملحوظ من الشعر.

العلاج : مثل الرجال النساء قد يستفدن من مينوكسيديل (روغين) للمساعدة على نمو الشعر، أو على الأقل ، الحفاظ على الشعر لديك و دواء روغين متاح بدون وصفة و معتمد للنساء مع هذا النوع من تساقط الشعر.

٧- الهرمونات الأنثوية و تساقط الشعر:-

السبب : مثلما تغييرات هرمون الحمل يمكن أن تسبب تساقط الشعر فإن تغيير أو تبديل حبوب منع الحمل . يمكن أيضا أن يسبب هذا ، وأنه قد يكون أكثر احتمالا إذا كان لديك تاريخ عائلي من تساقط الشعر. التغير في التوازن الهرموني الذي يحدث في سن اليأس قد يكون لها أيضا نفس النتيجة. "إن الاندروجين (هرمون الذكورة) المستقبلات على فروه الرأس تصبح تفعيلها "، ويوضح مارك هاموندس ، طبيب أمراض جلدية أن بصيلات الشعر تصغر ثم نبدأ في فقد المزيد من الشعر .

العلاج : ما يجب القيام به : إذا كانت حبوب منع الحمل الجديدة هي المشكلة، قومي بالتحدث مع طبيبك حول أنواع أخرى لتحديد النسل. وقف حبوب منع الحمل يمكن أيضا أن يسبب فقدان و تساقط الشعر في بعض الأحيان ، ولكن هذا هو مؤقت ، ويقول الدكتور هاموندس . لا تجعلي مشكلتك تزداد سوءا مع نظم الجمال المضرة الشعر.

٨- الضغط النفسي و العصبي:-

السبب : الضغط النفسي أقل من احتمالية أن يسبب تساقط الشعر من الإجهاد البدني ، ولكنه يمكن أن يحدث ، على سبيل المثال ، في حالة الطلاق، و بعد وفاة أحد أفراد الأسرة ، أو أثناء رعاية أحد الوالدين المصابين بالشيخوخة . في كثير من الأحيان ، على الرغم من أن الضغط النفسي عادة لا يسبب تساقط الشعر وحده إلا انه سوف يؤدي إلى تفاقم المشكلة إذا كانت موجودة بالفعل.

العلاج : كما هو الحال مع تساقط الشعر بسبب الإجهاد البدني ، هذا العرض مؤقت في نهاية المطاف. في حين انه لا يعرف إذا الحد من الإجهاد يمكن أن يساعد شعرك ، فإنه لا يمكن أن يضر أيضا. اتخذي خطوات لمحاربة التوتر والقلق ، مثل الحصول على المزيد من التمارين الرياضية أو الحصول على المزيد من الدعم النفسي إذا كنت في حاجة إليها .

٩- فقر الدم (الأنيميا):-

السبب : تقريبا واحده من كل ١٠ نساء تتراوح أعمارهم بين ٢٠ إلى ٤٩ تعاني من فقر الدم بسبب نقص الحديد (النوع الأكثر شيوعا لفقر الدم) ، وهي مشكلة يمكن حلها بسهولة لإيقاف تساقط الشعر. سوف تضطرين إلى القيام بفحص الدم لتحديد على وجه اليقين إذا كان لديك هذا النوع من فقر الدم. العلاج : مكملات الحديد البسيطة يمكنها تصحيح المشكلة. فبالإضافة إلى تساقط الشعر توجد أعراض أخرى من فقر الدم تشمل التعب ، والصداع ، والدوخة ، والجلد الشاحب ، و برودة اليدين والقدمين وسيكون هذا كفيل بعلاجها.

١٠- نقص هرمونات الغدة الدرقية :-

الأسباب: هذه الغدة صغيرة تقع في عنقك وتنتج الهرمونات التي تعتبر بالغة الأهمية لعملية التمثيل الغذائي ، وكذلك النمو والتطور ، وعندما لا تضخ ما يكفي من الهرمونات يمكن أن تساهم في تساقط الشعر. طبيبك يمكن أن يقوم بالاختبارات لتحديد السبب الحقيقي.

العلاج : علاج نقص هرمونات الغدة الدرقية سيعيد الأمور إلى طبيعتها بمجرد عودة المعدل الطبيعي لهرمونات الغدة الدرقية سيعود شعرك للنمو بمعدله الطبيعي.

١١- نقص فيتامين *B* :-

السبب: نقص فيتامين B من غير المألوف نسبيا في الولايات المتحدة ، إلا أن وجود مستويات منخفضة من فيتامين B هو سبب آخر لتساقط الشعر.

العلاج : مثل فقر الدم ، والتغذية التكميلية بسيط من شأنه أن يساعد المشكلة. بحيث يمكن العلاج بالحمية الغذائية .يتواجد فيتامين B الطبيعي في الأسماك واللحوم و الخضار النشوية والفواكه غير الحمضيات .بطبيعة الحال فتناول نظام غذائي متوازن وفير في الفواكه والخضراوات وكذلك البروتين والدهون " الجيدة " كدهون مثل الأفوكادو و المكسرات تكون جيدة لشعرك و صحتك العامة.

١٢- داء الثعلبة :-

السبب : داء الثعلبة سببه خلل في المناعة الذاتية حيث يتسبب النشاط الزائد للمناعة الذاتية للجسم حيث يخطئ الجهاز المناعي في التعرف على الشعر ويصنفه كجسم غريب يسعى الجهاز المناعي للتخلص منه فيؤدى ذلك إلى سقوط الشعر.

العلاج: حقن الستيرويد هي الخط الأول لعلاج داء الثعلبة ، والذي يظهر في صورة تساقط الشعر في بقع مستديرة على الرأس. عقاقير أخرى ، مثل روجين يمكن أيضا أن تستخدم و قد ينمو الشعر قبل أن يعود للسقوط مرة أخرى .

١٣- داء الذئبة:-

السبب : مثل داء الثعلبة سببه أيضاً مشاكل في المناعة الذاتية تسبب التعرف على الشعر كجسم غريب لكن من يعاني من الذئبة يعاني من سقوط دائم للشعر في مناطق من الرأس و لا يعود الشعر فيها للنمو مرة أخرى.

العلاج : من خلال تسريح الشعر بطريقة تساعد على إخفاء المناطق المتضررة والشعر القصير لديه القدرة على إخفاء الندوب وسطه أكثر من الشعر الطويل.

١٤- فقدان الوزن المفاجئ:-

السبب : فقدان الوزن المفاجئ هو شكل من أشكال الصدمات الجسدية التي يمكن أن تؤدي إلى ترقق الشعر. هذا يمكن أن يحدث حتى لو كان فقدان الوزن هو في نهاية المطاف مفيد بالنسبة لك . فمن الممكن أن فقدان الوزن نفسه يجعل جسمك لا يحصل على ما يحتاجه من عناصر و من ثم نقص الفيتامينات أو المعادن. تساقط الشعر جنبا إلى جنب مع فقدان الوزن قد يكون أيضا علامة على وجود اضطراب في الأكل مثل فقدان الشهية أو الشره المرضي .

العلاج : سقوط الشعر بسبب فقدان الوزن المفاجئ قد يتم تعويضه في خلال ستة أشهر بعد أن يستعيد الجسم توازنه من تلك الصدمة الجسدية.

١٥- العلاج الكيميائي للسرطان:-

السبب : العلاج الكيميائي للسرطان مدمر للخلايا سريعة الانقسام كون ذلك صفه مميزة للخلايا السرطانية و لكنه أيضاً صفة لخلايا الشعر و بالتالي يؤدي إلى تساقط الشعر.

العلاج : يعود الشعر للنمو بعد انتهاء فترة العلاج الكيميائي لكن الملاحظ أنه قد يعود بشكل مختلف مثل أن يكون مجعد بعد أن كان ناعماً أو حتى يظهر بلون آخر و يحاول العلماء إنتاج مستحضرات لعلاج السرطان أكثر استهدافاً للخلايا السرطانية بحيث لا تضر بالشعر.

١٦- متلازمة تكيس المبايض:-

السبب : متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS) هو خلل آخر في الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية . وجود فائض من الاندروجين يمكن أن يؤدي إلى تكيسات المبيض وزيادة الوزن وارتفاع خطر السكري، و تغيرات في الدورة الشهرية والعقم ، وكذلك ترقق الشعر. لأن تمثيل زائد الهرمونات الذكرية في متلازمة تكيس المبايض، يمكن للمرأة أيضا تجربة المزيد من الشعر على الوجه والجسم.

العلاج : علاج متلازمة تكيس المبايض سيعمل على تصحيح اختلال التوازن الهرموني وتساعد على عكس بعض هذه التغييرات. وتشمل العلاجات النظام الغذائي و الرياضة ويحتمل أن يدخل فيه حبوب تحديد النسل بالإضافة لمعالجة العقم أو خطر مرض السكري.

١٧- بعض العقاقير الطبية :-

السبب : فئات معينة من الأدوية تعزز تساقط الشعر. أكثرها شيوعا هي بعض عقاقير سيولة الدم و عقاقير ضغط الدم المعروفة باسم حاصرات بيتا . وتشمل العقاقير الأخرى التي قد تسبب تساقط الشعر الميثوتركسات (التي تستخدم ل علاج أمراض الروماتيزم وبعض الأمراض الجلدية) ، والليثيوم (لاضطراب ثنائي القطب) ، والعقاقير المضادة للالتهابات (المسكنات) بما في ذلك إيبوبروفين وربما مضادات الاكتئاب.

العلاج : إذا قرر الطبيب أن واحدا أو أكثر من الأدوية الخاصة بك هو الذي سبب تساقط الشعر فيمكن التحدث معه حول خفض الجرعة أو التحول إلى دواء آخر .

١٨- التصفيف الزائد:-

السبب : الضفائر الضيقة ، مستحضرات فرد الشعر ، الزيوت الساخنة الحرارة الزائدة ، العلاجات الكيميائية كلها أسباب قد تؤدي بمرور الوقت لسقوط الشعر و تقصفه و لأن بعض هذه الممارسات السيئة قد تؤذى بصيلات الشعر فقد لا يعاود النمو مجدداً.

العلاج : بالإضافة إلى تجنب هذه الأنماط والعلاجات ، توصي الأكاديمية الأميركية للأمراض الجلدية باستخدام البلسم بعد كل شامبو و ترك شعرك يجف بواسطة الهواء و عدم استخدام أدوات فرد الشعر بواسطة الحرارة أكثر من مرة واحدة أسبوعياً .

١٩- هوس نتف الشعر :-

السبب : وهو عدم قدرة المريض على التحكم في نزعه لمناطق معينة من شعر جسمه. توجد أشكال مختلفة لهذا المرض مثل: -

النتف الاندفاعي (*Impulsive*) : المريض يفعله استجابة لرغبة ملحة في النتف مع الشعور بما يشبه اللذة وعادة يتلوه شعور بالندم النتف القهري (*Compulsive*) يضطر المريض لفعل النتف استجابة لشعورٍ متعاظمٍ بالضيق يتخلص منه المريض بالنتف النتف التلقائي (*Automatic*) : حيث أن البعض يفعلون ذلك دون انتباهٍ كامل أثناء انشغالهم بالتركيز في أي عمل أو نشاط.

العلاج : قد تكون بعض مضادات الاكتئاب فعالة، ولكن العلاج السلوكي هو خيار آخر. إمكانية العلاج في المراحل الأولى لهذا الاضطراب سهلة و بسيطة وذلك عن طريق تجنب التوتر والقلق والأعمال التي يشعر من خلالها المريض انه تحت ضغط نفسي، والعمل على القيام بالأنشطة التي تبعث على الاسترخاء والراحة النفسية (الرياضة - التنزه - سماع موسيقية هادئة) في بعض الحلات المرضية المتقدمة يحتاج المريض إلى علاج نفسي وقد يتطلب أحيانا علاج دوائي.

٢٠- التقدم في العمر:

السبب : فإنه من المألوف أن نرى تساقط الشعر أو ترقق الشعر في النساء عند دخولهم سن الخمسين أو الستين.

العلاج : لا يوصي الخبراء في هذه الحالة بالعلاجات و يمكن استخدام الأوشحة، و الباروكات لتغطية البقع الرقيقة الخالية من الشعر.

٢١- تعاطي المنشطات الستيرودية للرياضيين :-

السبب : تعاطي بعض الرياضيين للمنشطات ينتج عنه تساقط للشعر بطريقة تشبه تساقط الشعر الذي يسببه تكيس المبايض عند النساء من خلل هرموني .

العلاج : تتحسن الأمور بعد التوقف عن استخدام المنشطات

هل يؤثِّر الضغط النفسي على صحة شعرك؟

إلى أيّ مدى يمكن أن يكون الضغط النفسي مسئولاً عن هذه التغيرات؟ من منّا لم يلاحظ في حياته الآثار التي يخلفها الضغط والاضطراب النفسي على شعره؟ فهذه الآثار يمكن أن تتراوح بين المحتَملة (حكاك والتهابات بسيطة) والخطيرة (داء الثعلب وتساقط الشعر). من منا لم يسمع أخباراً عن أشخاص فقدوا شعرهم بعد التعرض إلى صدمة ما أو غطاه الشيب بين ليلة وضحاها؟ لكن هل هي حقيقة علمية أم مجرد خرافة يتناقلها الناس إذا كان الاختصاصيون يعترفون بتأثير الضغط النفسي على صحة الشعر فإن آراءهم تتفاوت حول مدى هذا التأثير .

لم يكشف النقاب بعد عن الألغاز المتعلقة بالشعر مع أنه يشكل مخزون الأحداث التي مرّت في حياتنا، يمكن لشعر يبلغ طوله ١٠ سنتيمترات أن يختصر على سبيل المثال الأشهر العشرة الأخيرة من حياة صاحبه ويكشف عن الظروف التي واجهته خلال هذه الفترة وهو بالتالي بمثابة الشاهد على نمط حياتنا حتى إنه من الممكن إدراك مدى تأثير الظروف العاطفية علينا من خلال فحص مادة الكيراتين وجذور الشعر .

يجمع العلماء على أن الضغط العادي (تعب، إرهاق، هموم مهنية أو عائلية.) يحدث خللاً في توازن الشعر، فكلما زاد التوتر والاضطراب أصبحت فروه الرأس أكثر حساسية فيشعر صاحبها بالوخز وبرغبة في الحك ويمتلئ الشعر بالقشرة، ذلك أن الاضطراب النفسي يبطئ الدورة الدموية، علماً أن الدم يشكل الغذاء الأساسي للشعر الذي يضعف كلما خفّ تدفق الدم إليه، كما أن الشعر شديد التأثر بالغذاء أيضاً لاسيما الحمية الغذائية والتلوث والتبغ .

من ناحية أخرى تتأثر بصلة الشعر المليئة بالأوعية الدموية بالضغط النفسي الذي يزيد إفراز المواد الدهنية ويحول دون تدفق الدم إليها فتستوطن المواد السامة الحمضية فيها، وتؤدي كل أزمة نفسية في الواقع إلى تقلّص الأوعية الدموية على مستوى الجذور فيصبح الشعر رقيقاً، غير أن أكثر الآثار فتكاً يبقى الضغط العاطفي المتأتي عن فقدان شخص عزيز أو طلاق أو انفصال .

يرى بعض الاختصاصيين أنه ولو كان للضغط النفسي الدور الكبير في هذا المجال فمن المبالغ به تقدير هذه الناحية أحياناً، إذ إن ضعف الشعر مردّه أيضاً إلى أسباب فيزيولوجية. فداء الثعلب على سبيل المثال الذي عزاه العلماء خلال سنوات طويلة إلى أسباب نفسية يمكن أن يأتي عن نقص في المناعة واستعداد وراثي. تشير الدراسات إلى أن ربع حالات داء الثعلب تأتي نتيجة الضغط النفسي

وقد يتساقط الشعر بكثافة أيضاً على أثر حصول خلل في عمل الغدة الدرقية أو الخضوع لبنج عمومي أو بعد الولادة أو النزيف أو الارتفاع الحاد في الحرارة أو السكتة الدماغية أو الخسارة الكبيرة في الوزن أو تناول بعض الأدوية، كل ذلك من دون التقليل من شأن المشاكل التي يمكن أن تأتي عن الضغط النفسي والقلق فالقشرة وتساقط الشعر والتصدّف كلها مشاكل تثير القلق وتفسد الشكل الخارجي وتسبب بدورها الضغط النفسي والقلق. في هذا الإطار يجب أن تطرحي على نفسك السؤال الآتي: هل الضغط النفسي هو الذي يتسبب بمشاكل شعرك أو العكس صحيح؟ الضغط هو آلية تكيّف وقد يكون إيجابياً أو سلبياً وحاداً أو مزمناً وهو ينشّط الغدد الفوقية ويضعف المناعة مما يتسبب بالقشرة وزيادة الإفرازات الدهنية كما يمكن أن يؤدي إلى زيادة إفراز العرق على مستوى فروه الرأس فتزداد عرضة للالتهابات وتظهر القشرة .

في النهاية يمكننا أن نقول إن الحالة النفسية تنعكس على الشعر ولكن تأثيرها غير جذري والعلم يؤكد ذلك .

ممارسات مفيدة :-

- ✓ دلكي فروة رأسك: ينشط التدليك هذه المنطقة التي لا تحتوي على كمية كبيرة من العضلات فينبت الشعر بسرعة أكبر ويساعد على تدفق الدم نحو الجذور. أخفضي رأسك وقربي أصابعك من بعضها ثم ابدئي بالتدليك من العنق نحو الجبين من خلال حركات دائرية وحركي فروه رأسك من الأمام إلى الخلف .
- ✓ استعملي شامبو بمستوى هيدروجيني ملائم: (٥.٥) يحترم الشعر ولا يرغي كثيراً كالشامبو البيولوجي bio أو المكوّن من الطين الذي يلائم الشعر الدهني .
- ✓ إذا كنت تغسلين شعرك يومياً يكفي وضع القليل من الشامبو لمرة واحدة: لا تغسلي سوى فروه الرأس ودلكي ما تبقى من الشعر ثم اغسليه بكمية كبيرة من الماء الفاتر ولا تنسي أن تغسليه بالماء البارد في النهاية ليكتسب اللمعان والحيوية .
- ✓ لا تضعي البلسم إذا كان شعرك دهنياً أو رقيقاً: بل استبدليه بالقناع الذي يوضع على طول الشعر فهو يحدث تغييراً في الشعر في بضع دقائق .
- ✓ سرّحي شعرك كل يوم بهدوء وقبل كل عناية واقلبيه نحو الأمام .
- ✓ دعي شعرك يجف طبيعياً: إذا استعملت المجفِّف أبعديه عنك فالحرارة المرتفعة تزيد إفراز العرق والمواد الدهنية وتكهرب الشعر .

- ✓ استعملي الصبغة النباتية التي تحمي الشعر وتحافظ على رونقه .
- ✓ اختاري الخضار الطازجة والفاكهة وحبوب السيريال من دون إهمال تناول الفيتامينات من فئة ب (الأسماك والقشريات والكبد والبيض والزيوت واللبن...) وتأكدي من عدم نقص كمية الحديد من جسمك .
- ✓ تناولي مكمّلاً غذائياً يحتوي على الفيتامينBوالحمض الأميني والزنك والسيلينيوم مرتين في السنة في حال تساقط الشعر أو ضعفه .
- ✓ تعلمي الاسترخاء وتنفسي بعمق كل يوم ودلكي عضلات العمود الفقري وأرخي عنقك فهذه المنطقة تتحكم بانتشار الأعصاب في فروه الرأس.

أضرار الصبغة علي الشعر

مضار صبغات الشعر اهتماماً من المرأة بجمالها، تلجأ الكثير من النساء إلى تغيير ألوان الشعر متبعين في ذلك الموضة وغيرها، مستخدمين في ذلك أنواعاً و ألواناً متنوعة من صبغات الشعر التي تباع في مختلف الأسواق ، إلا أن بعض صبغات الشعر هذه قد تحتوي على مكونات لها العديد من الأضرار على الشعر و خصوصاً إذا تم الإفراط في صبغ الشعر أو تم ترك الصبغة لفترة طويلة أو عند خلط الصبغة بطريقة غير صحيحة، لذلك تعرفي على هذه المضار و الآثار السلبية للصبغات على الشعر:-

- ✓ الأضرار الناتجة عن صبغ الشعر .
- ✓ الإصابة بالحساسية .
- ✓ تقصف الشعر وتساقطه تهيج في فروه الرأس.
- ✓ تورم في الوجه .
- ✓ صعوبة في التنفس .
- ✓ الشيب المبكر.
- ✓ احتراق الشعر.
- ✓ زيادة خشونة الشعر .
- ✓ الصلع و قتل البصيلات و مسامات فروه الرأس.

الأضرار السلبية لصبغات الشعر غامقة اللون

جميع صبغات الشعر الدائمة تتكون من عنصرين هما المطور و اللون ويحتوي المطور على بيروكسيد والهيدروجين والأمونيا لتعديل التركيب الجزيئي لجسم الشعر.

تحمل صبغات الشعر التي يكون لونها داكناً على مخاطر أعلى من تلك الصبغات فاتحة اللون، لذا من الأفضل استعمال الصبغات التي تكون مؤقتة حيث إن هذه الصبغات لا يمكن أن تتغلغل داخل الشعر ولذلك فهي تزول بمنتهى السهولة بمجرد غسل الشـــعر بالشامبو ولو لمرة واحدة، و حتى وإن لم يغسل الشعر فهي لا تثبت فيه، فلا يدوم أثر الصبغة المؤقتة أكثر من أسبوع واحد.

ما هي بدائل استخدام صبغات الشعر؟

إن المساوئ والأضرار السلبية التي تتصيب الشعر بسبب استخدام صبغات الشعر لا يمكن معالجتها، فالاحتراق الذي تتعرض له الشعرة عند كل مرة يتم فيها صبغ الشعر و خصوصاً عندما يتبع صبغ الشعر استعمال المجفف ،يسبب في إيذائها بشكل كبير، لذلك فإن من البدائل الجيدة الحناء ، حيث تعتبر الحناء صالحة للاستخدام بدلاً من صبغ الشعر بالصبغات المصنعة، فالحناء تحتوي على مكونات طبيعية لطيفة على الشعر لا تتسبب في تلفه و جفافه، ورغم أن الحناء لا تستمر طويلاً على الشعر إلا أن العديد من السيدات تفضلن استعمال الحناء لأسباب تتعلق بسلامة الشعر وصحته، حيث إن الحناء تحيط بالشعرة من الخارج وتغلفها دون أن تخترق ذلك الغلاف الذي يحمى الشعرة وبذلك يأخذ الشعر اللون الجديد الذي أكسبته إياه الحناء.

تسعة أخطاء تقومين بـها عند استخدام المكواة الكهربائية

إذا كنت من هؤلاء الفتيات اللاتي لا يستغنين عن استعمال مكواة الشعر الكهربائية في المنزل، فانتبهي جيدا عند استخدامك لها حتى لا ترتكبي واحدة من التسعة أخطاء الشائعة التالية عند فرد الشعر بالمنزل بمكواة السيراميك.

١- استخدام المكواة على الشعر وهو مبلل:-

إذا سمعت صوت أزيز غريب عندما تقومين بتمرير المكواة على شعرك، فهذا يعني أنه يجب التوقف فورا عن استخدامها. احرصي على أن يكون شعرك جافا تماما قبل استخدام المكواة لأن استخدامها على الشعر المبلل يعمل على إتلاف الطبقات الخارجية من خصلات الشعر بدلا من فردها.

٢- عدم تقسيم الشعر إلى خصلات:-

لفرد الشعر بكفاءة، عليك تقسيمه لخصلات صغيرة والبدء من الجزء الخلفي ثم الانتقال تدريجيا لأعلى. بهذه الطريقة ستتجنبين الوقوع في خطأ تمرير المكواة أكثر من مرة على نفس خصلات الشعر.

٣- ضبط حرارة المكواة بطريقة خاطئة:-

يجب ضبط درجة حرارة المكواة وفقا لنوع شعرك. فدرجة الحرارة التي تتناسب مع الشعر المجعد، لا تتناسب مع الشعر العادي. لذا احرصي على إتباع الإرشادات المرفقة بدليل استخدام المكواة لمعرفة طريقة ضبطها وفقا لنوع شعرك بحيث لا تتسبب في إتلافه.

٤- عدم تنظيف المكواة :

إذا دققت النظر في مكواتك، ستجدين رواسب وأتربة متراكمة على حوافها نتيجة استخدامها بشكل متكرر دون تنظيف. لذا اهتمي بتنظيفها باستمرار عندما تكون جافة.

٥- شد خصلات الشعر أثناء فردها:

من الأخطاء التي قد تتسبب في سقوط شعرك، شد خصلاته بعنف أثناء عملية تصفيفه بالمكواة. لفرد خصلة الشعر بطريقة صحيحة، كل ما عليك فعله هو رفع جذور الشعر لأعلى بلطف بالمكواة ثم تمريرها على باقي الخصلة يبطئ.

٦- عدم استخدام مستحضر واقي للشعر:

كما تحتاج بشرتك إلى كريم واق لها من أشعة الشمس الضارة، يكون شعرك في أمس الحاجة إلى مستحضر لوقايته من الحرارة الناجمة عن مكواة الشعر. انثري قليل من الإسبراي الواقي من الحرارة على شعرك وهو مبلل واتركيه يجف تماما قبل البدء في استخدام المكواة.

٧- عدم إعطاء شعرك فرصة للتنفس:

واحدة من الأخطاء التي ترتكبينها في حق شعرك عند تصفيفه بالمكواة هي ذم الشعر على هيئة ذيل حصان أو كعكة بعد الانتهاء من فرده فورا. يجب تبريد الشعر أولا لغلق الطبقات الخارجية من الشعر وذلك عن طريق قلب الشعر للأمام وتسليط الهواء البارد عليه قليلا.

٨- إهمال تسريح الشعر:

لا تتوقعي من مكواة السيراميك أن تكون سحرية وتخلصك من تشابك خصلات شعرك أثناء عملية تصفيفه. احرصي على تمشيط الشعر جيدا بالفرشاة قبل البدء، لتسهيل عملية فرد الشعر.

أضرار وفوائد فرد الشعر بالكرياتين

الشعر هو زينة المرأة وترغب كثير من النساء في شعر مفرود غير مجعد ولا يفقد فرده بعد الغسل وكثيراً ما نسمع عن فرد الشعر بالكرياتين والكريمات التي يدخل فيها الكرياتين ولكن كثير من النساء يقلقن من أي شيء قد يضر بشعرهن فما هو مصدر الكرياتين وما هي فوائده وهل له أضرار على الشعر ؟

ما هو الكرياتين ؟

هي مادة ذات فعالية عالية جدًا في صقل الشعر وإعطائه قوامة جميلاً كما أنها تقوم على حماية الشعر من كافة العوامل الجوية ، الكيراتين هي مادة موجودة أساساً بجسم الإنسان بشكل طبيعي ولكنها تضاءلت بالأجسام جراء الأنظمة الغذائية الخاطئة وهي عبارة عن بروتين ذو فعالية عالية جدا يتكون من الأحماض الأمينيّة الموجودة بالجسم بتركيبة كيميائية طبيعية معقدة جدا وهذه الأحماض تدخل بالتركيبة الأساسية للجلد والأظافر والشعر، وهي تستخدم بشكل كبير لعلاج الشعر التالف

أين يوجد الكرياتين ؟

تتواجد في حليب النوق وأدمغة بعض الحيوانات.

هل الكرياتين مفيد للشعر ؟

إذا كنت تتوقعين أن علاج الكيراتين سيجعلك تستيقظين يومياً من دون الحاجة لبذل الجهد لتصفيف شعرك فأنت مخطئة. فالكيراتين يعمل بشكل أفضل كلما كان الشعر خفيفاً فيجعله مستقيماً أكثر كالشعر الياباني فعلاً، ولكنه لا يمنحه الحيوية أبداً. في الحقيقة قد يفقد شعرك الكثير من حيويته ويظل ملتصقا وساكنا إن لم تعملي على تصفيفه والعناية به باستمرار.

صحيح أن الكيراتين طريقة جيدة للتخلص من تجعيدات الشعر لأشهر عديدة، ولكن إذا كنت صاحبة شعر خشن جداً فلا تتوقعي الكثير. ولا تتصوري أن شعرك سيتحول إلى شعر خيلي ناعم. تحتاجين إلى عناية إضافية مع الكيراتين والكثير من حمامات الزيت وأقنعة العناية بالشعر والبلسم الجيد. إذن فالمعادلة لشعر بإطلالة ناعمة هي كيراتين بالإضافة إلى العناية اليومية والأسبوعية بالإضافة إلى المساج وتناول فيتامينات الشعر. وأخيرا تصفيفه جيداً.

أسباب نقص الكرياتين من الشعر:-

- ✓ هناك أسباب وراثية ممكن أن تؤدي لنقص الكرياتين في الشعر.
- ✓ فرد الشعر بالبيرم والجلاد.
- ✓ كثرة الصبغات و استعمال المواد الكيميائية علي الشعر.
- ✓ استخدام الكريمات والشامبوهات الغير مناسبة لنوع الشعر.
- ✓ الإكثار من السيشوار والمكواة.

كيف يعالج الكرياتين الشعر ؟

علاج للشعر التالف وغير الصحي والخشن أو الشعر الذي تعرض مسبقا لفرد كيميائي ضار مثل البرمنانت أو الذي مهما وضعت من أقنعة أو كريمات أو استعملت أنواعًا معينة من الشامبوهات لا يزال غير ناعم ومنظرة غير صحي أما علاج الكيراتين فإنه يعالج الشعر لأن ما يقوم به هو عمل غلاف للشعرة لمعالجتها وحمايتها من أي مؤثرات خارجية سلبية والتي يتعرض لها الشعر طوال الوقت، ويستمر تأثير الكيراتين على الشعر لأشهر تصل لغاية ٦ إلى ٨ أشهر بعدها يمكن إعادة العلاج إذا أردنا، أو التوقف إذا استعاد الشعر صحته ونضارته، وسنرى الشعر بعد ذلك خال من التقصف ويصبح ملمس الشعر ناعما غير خشن كما تعودناه.

هل الكرياتين يضر الشعر ؟

إن البرمانت الموجودة في الكرياتين الكيمائي طريقة ضارة للشعر رغم أنها تكسبه جمالا واضحا في الشكل في البداية، حيث تعتمد على إتلاف التركيب الداخلي للشعر بحيث يحول الشعر إلى شعر من مجهد أو كيرلى إلى شعر مفرود تماما أي عكس تكوين الشعر وهو تركيبة كيماوية معينة تحتوى على مركبات مثل (هيدروكسيد الصوديوم أو البوتاسيوم) (بعد غسل الشعر المفرود باستمرار تمشيط هذه المادة بالشعر لتسهيل تغلغل البرمانت للشعرة) وتكسير الأربطة الكبريتية التي تضم الخلايا لبعضها في الطبقات الداخلية للشعر

وبحدوث تفكك لهذه الخلايا إلى شكل جديد من شكل التموجات على القضبان الخاصة بعمل البرمانتت.. ثم تقوم هذه مادة كيميائية أخرى للاحتفاظ بهذا الشكل" حيث تحتوى على مواد مؤكسدة تقوم بسد الفجوات بين الأربطة التي تم تكسيرها، ليحتفظ الشعر بهذا الشكل الجديد بصورة دائمة.

أضرار الكرياتين :-

- ✓ معظم أضرار مخاطر فرد الشعر بالكيراتين تأتى من مادة الفورمالدهيد (الفورمالين) المسرطنة الموجودة في مستحضرات الكيراتين لفرد الشعر و التي تزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان عند امتصاصها بواسطة الجلد كما تؤدى إلى التهابات للجهاز التنفسي عند استنشاقها ظهرت منتجات فرد الكيراتين خالية من الفورمالدهايد ولكنها اقل فاعلية كما تضاف مادة السلفات لجعل الكيراتين متماسك على الشعر وهى معروفة بمضارها.
- ✓ تساقط الشعر و تكسره و تقصفه عند استخدام طريقة فرد الشعر بالكيراتين لوحظ تعرض الكثير من المستخدمين تساقط شعر من الجذور بعد غسل الشعر من مستحضر الكيراتين مما يهدد بالتعرض لمشكلات الشعر الخفيف بعد أسابيع من الاستخدام و هي الشكوه الرئيسية التي تعاني منها حالاتنا التي قامت بعمل فرد للشعر باستخدام أنواع مختلفة من الكرياتين.
- ✓

طريقة معالجة الشعر بالكرياتين :-

يفضل أن يعالج الشعر بالكرياتين من قبل خبيرة التجميل المتخصصة أو أتباع الطريقة التالية بحذر:-

- ✓ يسل الشعر جيدا بشامبو لا يحتوى على الصوديوم للتخلص من الأتربة وبقايا فروه الشعر قبل فرد الشعر بالكيراتين.
- ✓ يجفّف الشعر جيدًا، يقسم إلى خصل ثم يوضع الكيراتين عليه من خلال تمشيط الخصل ثم مد الكيراتين كون الشكل الذي سيأخذه الشعر سيلازم المرأة لمدة ٥ أشهر.
- ✓ يتم تسريح الشعر بعد وضع الكيراتين ثم يتم تجفيف الشعر بالمجفف الكهربائي او السيشوار .
- ✓ الخطوة الأخيرة هي تمليس خصل الشعر بواسطة السيراميك الذي يستخدمه الخبراء للحفاظ على الشعر بالشكل الذي ترغب به المرأة فيطول ويصبح ملمسه كالحرير.

تحذير من فرد الشعر بالكرياتين :-

حذرت دراسة علمية طبية من خطورة عمليات فرد الشعر باستخدام مادة الكرياتين وهي أكثر الأنواع انتشارا إن لم تكن الأوحد على مستوى المملكة من خلال المشاغل النسائية ومندوبات شركات تروّج وتوزع هذه المنتجات يقمن بعمليات الفرد للنساء في المنازل. وتكمن الخطورة في احتوائه مادة الفورمالين وهي سامة وخطرة بالنسبة لاستخدامها على البشر بينما تستخدم كمادة أساسية في حفظ جثث الموتى وهذا ما يحدث للشعر حيث يجعله مستقيما مشدودا وبينما النساء يفرحن بالنتائج المبهرة للفرد إلا أنهن يعانين فيما بعد من تساقط شديد للشعر وموته كما وكشفت الدراسة التي أعدتها الباحثة د. شيرين غالب كلية الطب جامعة القاهرة للمؤتمر السعودي الدولي الأول للطب الشرعي حول استخدام النانو الحديد على الكبد عن أن المادة الفعالة في هذه المنتجات يدخل فيها استخدام تقنية النانو أي المتناهي في الصغر وهي الأخطر على البشر لا يرى إلا بالمجاهر عالية التقنية ويتميز بسرعة امتصاص عالية ومصادرها عبارة عن مواد نباتية وحيوانية ومعدنية تستخرج من مضادات الالتهابات يتم تغيير شكلها وصفاتها الفيزيائية والكيميائية لاستخدامها في مجال الطب وتصنيع الأدوية وخاصة طب الأسنان والتجميل وعلاج السرطان وأمراض المخ وزراعة وعلاج الأعضاء وغيرها كما دخلت مجال المنتجات الغذائية والاستهلاكية وتتسبب على المدى البعيد بمخاطر صحية بالغة الخطورة تودي بالحياة.

الكرياتين لا يؤذي الشعر إذا كان أصليا :-

أثبتت الدراسات أن الكيراتين لا يؤذي الشعر بتاتًا شرط اختيار المنتج الصحيح والأصلي وهو الكيراتين البرازيلي المعبأ في البرازيل الذي يحتوي على ٩٧% من الكيراتين بالإضافة إلى بعض الإضافات الأخرى التي تساعد على تقوية وفرد الشعر طبيعيا .

لابد من العناية بالشعر بعد معالجته بالكرياتين :

العناية بالشعر بعد الكيراتين هامة جدا للحفاظ على الشعر و تهمل العديد من النساء العناية بالشعر بعد الكيراتين فتبدأ بعمل خلطات الزيوت والماسكات للعناية بالشعر والتي تسبب تلف الكيراتين على الشعر وانخفاض ملمسة لذالك ينصح بغسيل الشعر مرة أسبوعيا بشامبو خالي من الألمونيا والصوديوم مع الإقلال من استعمال مجفف الشعر ولا يتم عمل الكيراتين على الشعر إلا كل ثمانية أشهر على الأقل حتى لا يسبب تلف الشعر وضعف بصيلات الشعر .

وتؤكد مها أن الكيراتين مناسب لجميع أنواع الشعر لاستعادة جمال الشعر وتنعيم الشعر بصورة فعالة خاصة الشعر التالف حيث يضم من بين مكوناته الأحماض الامينية والزيوت الطبيعية والبروتين، كما انه لا يتعارض مع أي نوع من المستحضرات الكيميائية التي تم استخدامها سابقاً ويجب عدم غسيل الشعر بعد وضع الكيراتين على الشعر لثلاث أيام للسماح للكيراتين بالتغلغل داخل الشعر وتنيعم الشعر بصورة فعالة .

دراسة تحذر من استخدام الكرياتين بتركيز عالي :-

"*Allure magazine*" ، قام موقع "*Hubpages*" الأمريكي الإلكتروني بالتحذير من استخدام على الشعر.

وأشارت المجلة إلى أن الحد المسموح به لاستخدام "الفورمالين" في مستحضرات التجميل والمصرح به من قبل إدارة التغذية والعقاقير الأمريكية لا يتجاوز ٠.٢ % وكشفت المجلة أن النسبة الموجودة في معظم منتجات "الكيراتين" المستخدم لفرد الشعر تتجاوز الـ٢% أي أكثر من ١٠ مرات من التركيز المسموح به طبقا للمعايير التي وضعتها مجموعة "*Cosmetic ingredient review expert panel*" التي تضم كوكبة من العلماء والأطباء الأمريكيين الذين يعكفون على سلامة صناعة مواد التجميل.وأكد الخبراء أن وجود مادة "الفورمالدهايد" الذي يستخدم لفرد الشعر قد يشكل خطورة على الجهاز التنفسى ، وقد تسبب الإصابة بسرطانات الجيوب الأنفية والجهاز التنفسى حسب دراسات الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية ، كما أصدرت رابطة مصففى الشعر بالبرازيل بيانا منشورا على شبكة الإنترنت يحذر من استخدام مادة "الكيراتين" الممزوجة بـ"الفورمالين" لفرد الشعر.

محاذير استعمال الكرياتين :-

تشير د.نبيلة إبراهيم إلى أن المادة المستخدمة لفرد الشعر لا يظهر ضررها بشكل مباشر ، ولكنه يظهر بطريقة أو بأخرى ، لأن الخطوة الأولي لفرد الشعر تستلزم إزالة طبقة "الكيراتين" الطبيعية بكاملها من الشعرة باستخدام شامبو معين يحتوي على مواد مزيلة "للكيراتين" الأصلي الطبيعي ، وبذلك تكون الشعرة كالأرض "العطشانة" التي في حاجة إلى أي شيء حتى ترتوي ، وبذلك تكون على استعداد أن تمتص أي مادة توضع عليها ثم تأتي الخطوة الثانية وهي وضع المستحضر الذي يحتوي على نسبة من مادة شبيهة بـ"الشمع" و"الفورمالين" وأشياء أخري تتشربها الشعرة وتقوم بتغليفها ، ثم يقوم المصفف بكي الشعر ، الأمر الذي يستلزم منه وضع كمامة خاصة ليتقي شر الأضرار الناتجة من الدخان المنبعث من تفاعل الكي مع "الفورمالين" مع وجود وسيلة جيدة للتهوية

كما يحرص على وضع "الكرياتين" على بعد ١ سم من فروه الرأس حتى لا تحترق البصيلة وتدمر الشعرة كلها من جذورها تقول د. نبيلة: في هذه الخطوة ينصح المصفف بعدم وضع أي أدوات في الشعر "كالدبابيس الشعر - أو عمل ديل حصان" أو أي شيء يتسبب في عمل علامة على الشعر لمدة أربع أيام ، لأن المادة الشمعية من الممكن أن تأخذ شكل الكسرات بسهولة ، وبذلك تصبح الشعرة تماماً كفتيل الشمعة المحمية بطبقة خارجية من الشمع ، والتي بدونها تفقد شكلها ورونقها وتتعرض للاشتعال ، وبعد ثلاثة أشهر تذوب هذه الطبقة فتتعرض الشعرة للتقصف والتكسر وتنهك تماماً نظراً لجفافها وفقدان طبيعتها الأصلية ، ولا تجد المرأة في هذه الحالة بداً من عمله مرة أخري ، الأمر الذي يؤثر على طبيعة الشعر ومظهره .

وتؤكد د. نبيلة إبراهيم أن مادة "الكيراتين" المستخدمة حالياً لا تقوم بتغذية الشعر على الإطلاق كما يدعي البعض بل تدمر الشعر تماماً على المدى الطويل ، وتنصح كل من قامت بخوض تجربة الفرد "بالكيراتين" لمرة أو أكثر بالإسراع في علاج ما حدث للشعر عن طريق عمل كورس تغذية مكثف لمدة سنة لشعرك بحمامات كريم لعلاج فتلة الشعر "الشايطة" ، مع استخدام شامبو جيد والبعد تماماً عن الصبغات بحد أدني ٣ شهور ، كما يمكنك الاستعانة بكبسولات تؤخذ عن طريق الفم توجد في الصيدليات تفيد في تغذية الشعر والأظافر و من الممكن اللجوء لحقن الشعر بالميزوثيرابي لوقف تساقط الشعر الناتج عن استخدام الكرياتين.

وفي النهاية يمكنك معالجة شعرك بالكرياتين الطبيعي الأصلي على يد متخصص او خبيرة تجميل وتابعي شعرك بالعناية والاهتمام حتى لا تفقدي فوائد الكرياتين.

فرد الشعر بالبروتين .. هل هو آمن ؟

يوجد حالياً ما يقارب المئة وخمسين نوعاً من منتجات فرد الشعر بالأسواق العربية والعالمية، فكيف تختارين منها ما يناسبك ولا يسبب تلفاً لشعرك؟ قد تسمعين من تذكر طريقة معينة لفرد الشعر وكأنها الحل السحري والوسيلة الأمثل للتخلص من التموجات للأبد ومن تندم على اللحظة التي فكرت فيها بإتباع هذه الطريقة لما لحق بشعرها من ضرر، فكيف تقررين؟

في المقال التالي نحاول أن نوضح لكِ مميزات وعيوب طريقة فرد الشعر بالبروتين ومدى الاختلاف بين علاج البروتين وعلاج الكيراتين لفرد الشعر .

كيف تعمل علاجات فرد الشعر؟

تتكون الشعرة الواحدة من سلسلة حلزونية من بروتين الكيراتين بالإضافة إلى عدد من الأحماض الأمينية كالسيستين *Cystine* والأرجينين *Arginine* والجلايسين *Glycine*، درجة التفاف السلسلة الحلزونية تحدد طول الشعرة واستقامتها، فكلما زادت الروابط المتكونة بين أجزاء الشعرة الواحدة زادت درجة التموجات وقل طول الشعرة والعكس.

تعتمد فكرة علاجات فرد الشعر بشكل عام على إعادة الغلاف البروتيني للشعر، والذي يحافظ وجوده على الشعرة من التلف مما يمنح الشعر المظهر اللامع البراق الذي ينتج بعد إتمام خطوات العلاج. كما تعمل على تفكيك الروابط الكبريتية الموجودة بين أجزاء الشعرة الواحدة، فيتم فرد الشعرة وزيادة طولها مما يؤدي لاختفاء التموجات والتجاعيد.

الكيراتين ما له وما عليه :-

لا يمكن تطبيق المنتج على الشعر دون تثبيته، الكيراتين بحد ذاته لا يشكل خطراً على الشعر حيث أنه أحد مكونات الشعر الطبيعية، إلا أن المواد المستخدمة في التثبيت خاصة الفورمالين "الفورمالدهايد" والحرارة العالية التي تستخدم أثناء تطبيق المنتج هي ما يسبب التساقط الذي يعقب العلاج لدى الكثير من المستخدمات، بالإضافة لأضرار الفورمالين الصحية التي ناقشناها بإسهاب في مقال هل الكراتين حقاً مضر بالشعر ؟

علاج البروتين لفرد الشعر:

كان لابد من ابتكار طريقة تعمل على توصيل الأحماض الأمينية والمواد المستخدمة في فرد الشعر وتثبيتها دون اللجوء إلى مادة الفورمالدهايد لذا تم ابتكار علاج البروتين.

العلاج يعتمد على توصيل عدد من الأحماض الأمينية كالكيراتين والأرجينين وغيرها من مركبات الشعر الطبيعية التي قد تفقد نتيجة العوامل البيئية مما يسبب ضعف للشعر ومظهر مرهق، بالإضافة إلى عدد من المواد التي تمنح الشعر الشكل المفرود لفترة طويلة كالكولاجين والسليكون دون استخدام الفورمالين.

هل يفيد البروتين كعلاج للشعر؟

البروتينات مركبات كيميائية عبارة عن اتحاد مجموعة من الأحماض الأمينية، هذه البروتينات هي الوحدات الأساسية لتركيب الشعر. تفقد البروتينات نتيجة عوامل بيئية أو عوامل خارجية تعمل على إتلاف الشعر وبخاصة الحرارة (بمصادرها المختلفة من الشمس إلى مجفف الشعر)، يهدف العلاج إلى إعادة البروتينات المفقودة من الشعرة لتستعيد مظهرها الصحي اللامع والتي لا يمكن تعويضها عن طريق الغذاء وحده فكان لابد من اللجوء إلى إيصالها مباشرة إلى بصيلات الشعر.

بالإضافة إلى وجود عدد من العناصر كالسليكون وزيت الأرجان التي تعمل على تغذية وتغليف الشعرة.

هل علاج البروتين لفرد الشعر آمن؟

حتى الآن لم تقرّ منظمة الغذاء والدواء العالمية FDA المنتج، ولم تجرِ أبحاث كافية لاختبار أمان وسلامة المستحضر.

ولكن الراجح لدى الأطباء أنه لخلو التقنية من مادة الفورمالين فلا ضرر من استخدامها. كما أن عدد من المكونات المستخدمة في تحضير العلاج مما ينصح به الخبراء كعلاجات لفرد وتنعيم الشعر وخاصة زيت الأرجان المغربي الشهير والسليكون.

كيف أتأكد من خلو المستحضر من مادة الفورمالين؟

لا يمكن إخفاء وجود مادة الفورمالين، فعند البدء بتسخين المستحضر باستخدام مكواة الفرد لتثبيته على الشعر تبدأ رائحة الفورمالين النفاذة جداً والمميزة بالظهور ويبدأ الغاز بالتطاير مسبباً احتقان الأنف والعينين.

ما هي طريقة عمل جلسات البروتين؟

الفكرة الأساسية لا تختلف عن طريقة فرد الشعر بالكيراتين وتعتمد على تطبيق المستحضر على الشعر بعد غسله بشامبو خاص، وتسخينه باستخدام مجفف الشعر ليتغلغل المستحضر بداخل تركيب الشعرة حتى الجذور، ومن ثم تبدأ عملية الفرد باستخدام مكواة الشعر (البيبي ليس) مع شده جيداً ليتم فرد المستحضر على الشعرة بالكامل.

هل يسبب البروتين تساقط الشعر؟

المواد المستخدمة في المنتج عبارة عن مواد طبيعية لا تسبب سقوط الشعر. ولكن يمكن أن تعاني السيدة من التساقط بعد الاستخدام لعدة أسباب أهمها:-

- ✓ **تطبيق المنتج بطريقة خاطئة من وضع كميات أكبر من احتياج الشعر مما يؤدي لإرهاقه، أو شده أثناء الفرد أكثر من اللازم.**
- ✓ **استخدام شامبو يحتوي على مادة كلوريد الصوديوم أو سلفات الصوديوم (وهي مادة موجودة في جميع الشامبوهات الموجودة بالسوق تقريبا) والتي يتم الاستعاضة عنها هنا بشامبو خاص خالي من هاتين المادتين .**
- ✓ **التعرض للماء المالح بعد العلاج، سواء مياه البحر أو حمامات السباحة.**
- ✓ **غسل الشعر مباشرة بعد تطبيق المنتج وعدم الانتظار للمدة المطلوبة (يومان إلى ثلاثة) ليبدأ التأثير المرغوب بالظهور فيفقد المنتج وظيفته الأساسية وهي التغليف والحماية.**
- ✓ **كأي مستحضر للعناية بالشعر هناك تفاوت في استجابة الأشخاص المختلفة له.**

لفّ الشّعر :-

تعتبر طريقة لف الشّعر من الطّرق الشّائعة التي تَستطيع من خلالها المرأة الحُصول على شعرٍ مُجعدٍ وجميل، ولقد باتَ الأمر أكثرَ سهولةً من الوقت الماضي خصوصاً بعد أنْ ظهرتْ الأجهزة الخاصّة بلفِّ الشّعر، وبأحجامها المتنوعة؛ بحيث تستطيع المرأة الحصول على شعرٍ متموجٍ في وقتٍ قصير. هناك العديدُ من الطّرق التي نَستطيع من خلالها الحصول على شعرٍ مُتموج، وفي هذا المقال سنشرح طرقاً للفِّ الشّعر بخطوات سهلة.

- ✓ **لف الشعر باللفافات العادية**

المواد والأدوات:-

- ✓ **لفافاتٍ بأحجامٍ مُختلفة.**
- ✓ **(بِنس تثبيت للشّعر).**
- ✓ **ملاقط شعر.**
- ✓ **مشطُ تقسيم.**
- ✓ **كريمٌ مُثبت للشّعر.**

طريقة الّلف :-

نقسِّم الشّعر إلى ستةِ أقسام: ثلاثةُ أقسامٍ أمامية، وثلاثةُ أقسامٍ خلفية بواسطة مِشط التقسيم، وملاقط الشّعر.

نـُخرج خُصلةٍ بسمك سنتمترين من القسم الخلفي الأوسط، نُمشط الخُصلة جيداً، وندهنها قليلاً بالكريم المثبت، ثمّ نلفها باللفافة ذاتِ الحجمِ الكبير، ونُثبتها بالبنس.

نَلفُّ الأقسام ذات المساحة الواسعة في الشعر مثل الجزء الخلفي من الرأس بالُّلفافاتِ الكبيرة، والأقسام ذات المساحة المتوسّطة مثل منطقة أعلى الرَّأس بالُّلفافات المتوسطة الحجم، أمّا المناطق الضَيّقة مثل منطقة خلف الأذن فنلفها بالُّلفافاتِ الصغيرة.

بعد أنْ نُكمل لفَّ الشّعر كاملاً بالُّلفافات، نُغطّيه بقبعةٍ بلاستيكية، ونتركُهُ مدّة ثلاث ساعاتٍ على الأقل. نَفكُّ الشّعر بعد مِضي الوقت، ونُزيل البِنس، ونَفكُّ الُّلفافات برفقٍ؛ حتى نُخرجها من خصلِ الشَّعر.

- ✓ نُثبت الشّعر كخطوةٍ نهائيةٍ بالرَّذاذ المُثبت.
- ✓ لفُّ الشَّعر بالأعواد البلاستيكية(الشلمون).

المواد والأدوات :-

- ✓ ربطةٌ من الأعوادِ البلاستيكية
- ✓ "الشلمونات".
- ✓ ملاقطٌ للشعر.
- ✓ مشطُ تقسيم.
- ✓ بنسٌ معدنيةٌ صغيرة.

طريقة اللف:-

- ✓ نُقسم الشَّعر وهو جافٌ تماماً إلى أربعةِ أقسام.
- ✓ نَأخذُ خصلةً بسمك سنتمترين، نضع على كلِّ خصلةٍ الكريمَ المُثبت للشّعر.
- ✓ نَأخذ الشلمون ونلف عليه خصلةَ الشّعر، ثمّ نَربط طرفيه ونثبته بالبنس المعدني.
- ✓ بعد أنْ نُكمل كلَّ الشّعر بهذه الطّريقة نَرشه بالرَّذاذ المُثبت للشّعر.
- ✓ نترك الُّلفافات البلاستيكية على الشّعر مدةً لا تقل عن ثماني ساعات، ويُفضّل عملها قبل المناسبة بليلةٍ كاملة.
- ✓ لفُّ الشّعر بالفير الكهربائي

المواد والأدوات:-

- ✓ مُثبتُ للشّعر.
- ✓ جهازُ فيرِ الشّعر.
- ✓ بنسٌ معدنية.
- ✓ ملاقطٌ للشّعر.
- ✓ مشطُ تقسيم.
- ✓ رذاذُ مُثبتِ الّشعر.

طريقة الَلف:-

- ✓ نغسل الشَّعر ونُجففه بالسشوار الكهربائي.
- ✓ نُقسم الشّعر إلى أربعةِ أقسامٍ بمشطِ التّقسيم والملاقط.
- ✓ نضع قليلاً من الكريم المثبت على اليد، ونفركُ به كلَّ الشّعر قبل البدء بِلفه.
- ✓ نُسخن الفير لمدّةِ دقيقتين، ونبدأُ بلفِّ الخُصلِ عليه، ننتظر عند لفِّ الخُصلة ثلاثين ثانية فقط.
- ✓ نلفُّ الخُصل الملفوفة مرةً ثانيةً على الأصابع، ومن ثمَّ نُثبتها بالبنس المعدنية.
- ✓ عندما نُنهي كلَّ الشّعر نَرشُّ الرَّذاذ المُثبت بشكلٍ خفيف، ونتركه لمدِة عشرين دقيقة.
- ✓ نَفكُّ البنس المعدنية ونُحرك الشّعر قليلاً، وبذلك يصبح جاهزاً.

ثماني عادات يومية تضر بشعرك

شعر المرأة هو تاجها، فتحرص جميع السيدات على الاهتمام بشعرها، لكن هناك بعض الأخطاء الشائعة والعادات اليومية التي تمارس دون وعي، والتي من شأنها أن تتسبب في تلف الشعر. تلك العادات هي السبب الرئيسي وراء جفاف الشعر وتجعده أو تساقطه أيضًا .من أهم تلك العادات اليومية الخاطئة.

١. التعرض المستمر لأشعة الشمس المباشرة :-

خصلات الشعر تشكل حماية لفروه الرأس من أشعة الشمس، ولكن ذلك لا يعني أن الشمس لا تضر بشعرك. فالتعرض المستمر لأشعة الشمس المباشرة قد تؤذي شعرك، مما يتسبب في الحصول على شعر جاف مجعد وضعيف. لذلك، لابد من استعمال غطاء للرأس عند التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة، كارتداء قبعة أو وشاح لتغطية الشعر. كما ينصح أيضًا باستعمال شامبو معالج بمعامل الوقاية من الشمس.

٢. التعامل بقسوة مع الشعر المبلل:-

يصبح الشعر المبلل ضعيفًا جدًا، لذلك ينصح بارتداء قفازات عند التعامل مع الشعر المبلل بعد الاستحمام. لابد من تجنب تجفيف الشعر بعنف باستخدام المنشفة، فبدلا من ذلك، يمكن عصر الشعر للتخلص من الماء الزائد ثم لفه بفوطة لفترة لامتصاص باقي الماء من الشعر والعمل على تجفيفه وتجنب تعرضه للتلف. ينطبق هذا الأمر أيضًا على فك التشابك من الشعر المبلل، وهو خطأ ترتكبه العديد من الفتيات والسيدات. فتمرير الفرشاة أو المشط في الشعر المبلل، يساعد على تكسر الشعر وتقصفه، مما يتسبب في شعر مجعد ومقصف. لذلك، احرصي دائمًا على استعمال مشط ذو أسنان واسعة.

الأفضل هو فك التشابك باستخدام أطراف الأصابع خلال فترة وضع البلسم على الشعر، مما يساعد على الحفاظ على نعومة الشعر وسلاسته.

٣. تسريح الشعر بطريقة غير مناسبة:-

تسريح الشعر للوراء بشدة للقيام بعض التسريحات مثل ذيل الحصان أو الكعكة أو الضفائر يساهم بشكل كبير في تساقط الشعر. فمع استمرار استعمال ربطات الشعر المحكمة وسحب الشعر إلى الوراء قد يتسبب في ظهور مرض الثعلبة ***traction alopecia*** الذي قد يتطور مع مرور الوقت ليتسبب في حدوث الصلع في بعض المناطق من الرأس.

٤. استعمال الماء الساخن لغسل الشعر:-

يقول توني دوسيك، مصفف شعر ومدرب في مركز الدراسات الجمالية، أنه يعتمد خفض درجة حرارة سخان الماء عند غسل الشعر، فاستعمال الماء الساخن جدًا يتسبب في جفاف، تقصف وتساقط الشعر أيضًا. كما ينصح باستعمال الماء الفاتر أو حتى البارد للحفاظ على صحة وسلامة خصلات الشعر.

٥. استخدام وسائد قطنية:-

استخدام الوسائد القطنية لا يوفر التهوءة الجيدة للشعر أثناء النوم، مما يتسبب في الحصول على شعر خشن ومجعد. كما أن الاحتكاك بين الوسادة القطنية والشعر الضعيف، يتسبب في تكسر الشعر وتقصفه. يتمتع القطن بالقدرة على امتصاص الرطوبة من الشعر، فيتسبب في جفاف الشعر. لذلك ينصح باستبدال الوسائد القطنية بقماشه الستان كي تحافظ على ترطيب ونعومة الشعر.

٦. استعمال إكسسوارات الشعر القاسية:-

ينصح خبراء الشعر باستعمال إكسسوارات الشعر الجيدة والتي لا تتعامل مع الشعر بقسوة. فاستعمال القبعات الخشنة، ودبابيس الشعر الحادة، والشرائط المطاطية، قد تتسبب في تلف الشعر، تقصفه وتساقطه.

٧. الإفراط في تصفيف الشعر:-

هناك اعتقاد خاطئ بأن كثرة تصفيف الشعر واستعمال الفرشاة، من شأنه أن يحافظ على ثبات الشعر وتحسين مظهره. لكن قد يتسبب كثرة تصفيف الشعر في تساقطه، لذلك ينصح بعدم تسريحه أكثر من مرتين خلال اليوم.

٨. استعمال منتجات العناية بالشعر الخاطئة:-

إن استعمال منتجات العناية بالشعر غير المناسبة لنوع وطبيعة الشعر يساهم بشكل كبير في تلف الشعر. على سبيل المثال، لا يجوز استعمال منتجات العناية بالشعر الجاف في حال كان الشعر دهنيًا إذ يتسبب ذلك في زيادة كمية الزيوت مما يزيد من مشكلات الشعر وضعفه.